
دار المنظومة
DAR ALMANDUMAH
الرواد في قواعد المعلومات العربية

علاج السمنة

بين الفقه والطب

إعداد:

د. منى بنت راجح بن عبد الرحمن الراجح

عضو هيئة التدريس

قسم الفقه في كلية الشريعة

جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية

المقدمة

الحمد لله وكفى، وسلام على عباده الذين اصطفى، وأشهد أن لا إله إلا الله وحده لا شريك له، وأشهد أن محمدا صلى الله عليه وسلم عبد ه ورسوله. أما بعد: فهذا بحث بعنوان (علاج السمنة بين الفقه والطب) قصدت منه بيان علاج السمنة في ضوء النظام الغذائي الإسلامي، وقصدت أيضا بيان الحكم الشرعي للطرق الطبية والعلاجات الأخرى التي ذكرها أهل الطب والاختصاص.

أهمية الموضوع:

موضوع علاج السمنة له أهميته الكبرى، ذلك أن السمين شخص مهموم مغموم قليل الصحة، ثقيل الحركة، قد لا يخالط الناس في مجتمعاتهم، وتحصل له المشاق عند إقامة عباداته [(١)]، وقد لا يقيمها على الوجه المطلوب. وإذا تحقق له علاج سمنته تحسنت أحواله وأموره وبالأخص عباداته.

أهم الأسباب التي دعتني إلى اختيار الموضوع ما يأتي:

١. انتشار السمنة، فقد أصبحت ظاهرة في كثير من المجتمعات، ولابد

لأهل الشرع من الإسهام في حلها بحكم أن الإسلام دين العالمية والكمال.

٢. توعية الناس بخطر السمنة، وأنها سبب رئيس للموت، لكن يمكن الوقاية والعلاج منها.

---

(١) والسمين إذا أقام عباداته مع وجود المشقة حصل له أجر العبادة وأجر المشقة. لقول النبي صلى الله عليه وسلم في الحديث الذي ترويه أم المؤمنين عائشة: رضى الله عنها "إن لك من الأجر على قدر نصبك ونفقتك ". أخرجه البخاري في صحيحه ٣/٥، حديث ١٧٨٧. ومسلم في صحيحه ٢/٨٧٦، حديث ١٢١١. واللفظ هنا للحاكم في مستدركه ١/ ٦٤٤، حديث ١٧٣٣.

٣. انتشار العديد من الطرق المختلفة في علاج السمنة، التي لابد من بيان حكمها في الفقه الإسلامي.

٤. الحاجة إلى توعية الناس بعدم الرضا بالسمنة، فهي بئس الرفيق، وأن هناك مجموعة من الطرق المتعددة لحلها وقطع جذورها.

الدراسات السابقة في هذا الموضوع:

لم أجد فيما اطلعت عليه دراسة سابقة تناولت طرق علاج السمنة، وبيان حكمها الفقهي.

خطة البحث:

قمت بتقسيم هذ ا البحث إلى تمهيد، وعشرة مباحث، وخاتمة.

التمهيد: في تعريف السمنة وبيان المراد بعلاجها وأسبابها والأمراض الناجمة عنها، ويتضمن ثلاث مسائل:

المسألة الأولى: تعريف السمنة، وبيان المراد بعلاجها.

المسألة الثانية: الأمراض الناجمة عن السمنة.

المسألة الثالثة: أسباب السمنة.

المبحث الأول: العلاج في ضوء النظام الغذائي الإسلامي.

المبحث الثاني: العلاج بالصيام الشرعي.

المبحث الثالث: العلاج باتباع أنظمة غذائية معينة (الريجيم).

المبحث الرابع: العلاج بممارسة الرياضة المنظمة.

المبحث الخامس: العلاج السلوكي.

المبحث السادس: العلاج بالغذاء والأعشاب (الطب البديل).

المبحث السابع: العلاج بالطريقة الصينية.

المبحث الثامن: العلاج بالأدوية والعقاقير الطبية.

المبحث التاسع: العلاج بالأدوات والمواد والأجهزة الطبية.

المبحث العاشر: العلاج بالجراحة.

منهج البحث:

اتبعت في دراسة هذه المباحث منهجا محددا أبرز ملامحه ما يلي:

١. الاعتماد على المصادر الأصلية في جمع المادة العلمية.

٢. بحث المسألة الخلافية على ضوء العناصر الآتية:

٣. بيان المراد بالمسألة.

٤. تحرير محل النزاع فيها.

٥. ذكر الأقوال والأدلة والمناقشة.

٦. الترجيح، مع بيان أسبابه.

٧. بيان منشأ الخلاف فيها.

٨. عزو الآيات القرآنية إلى المصحف، ببيان رقم الآية واسم السورة.

٩. تخريج الأحاديث من كتب السنة، مع بيان درجة الحديث إذ ا لم يكن في الصحيحين أوفي أحدهما.

١٠. تخريج الآثار من مصادرها الأصيلة، والحكم عليها ما أمكن.

١١. الترجمة للأعلام غير المشهورين.

هذا وأسأل الله سبحانه أن يكون هذا العمل خالصا لوجهه الكريم، وصلى الله على نبينا محمد وعلى اله وصحبه أجمعين.

تمهيد

وفيه ثلاث مسائل: المسألة الأولى: تعريف السمنة وبيان المراد بعلاجها.

المسألة الثانية: الأمراض الناجمة عن السمنة. المسألة الثالثة: مسببات السمنة

المسألة الأولى

تعريف السمنة وبيان المراد بعلاجها

السمن في اللغة: نقيض الهزال (٢). والفعل سمن يشمن سمنا من باب تعب، وفي لغة من باب قرب إذ ا كثر لحمه وشحمه (٣). يقال رجل مسمن: سمين. وجمعه سمان. وامرأة سمينة وجمعها سمان أيضا (٤). والسمنة دواء تسمن به المرأة (٥).

وعرفت السمنة في الاصطلاح الطبي: بأنها زيادة وزن الجسم عن حده الطبيعي، نتيجة تراكم الدهون عليه (٦) وبعبارة أخري زيادة نسبة الشحوم في جسم الإنسان (٧) وعرفت أيضا بأنها تلك الحالة الطبية التي تتراكم فيها الدهون بالجسم إلى درجة تتسبب معها في وقوع أثار سلبية على الصحة مؤدية إلى انخفاض متوسط عمر الفرد (٨) وتحدث السمنة حقيقة بسبب عدم التوازن بين الطاقة المتناولة من الطعام والطاقة المستهلكة في الجسم

(٢) تهذيب اللغة ١٣/١٧.

(٣) المصباح المنير ٢٩٠/١.

(٤) تهذيب اللغة ١٣/١٧.

(٥) تهذيب اللغة ١٣/١٧، لسان العرب ١٣/٢١٩.

(٦) علاج السمنة بالنباتات الطبية/ ٦٣، والريجيم الكيميائي والريجيم الصحي / ٣١.

(٧) منتدى البدانة للطبيب سلطان التمياط/٢٤.

(٨) موقع الموسوعة الحرة (ويكيبيديا).

[٩] وبمعنى أخر عندما يفوق عدد السعرات الحرارية التي يتناولها المرء في اليوم الواحد عدد السعرات التي يصرفها في هيئة الطاقة [١٠] وتحسب الطاقة بما يسمى بالسعرات الحرارية (الكيلوات calories)، وكل حركات الجسم الإرادية وغير الإرادية تحسب بهذا المقياس، علما بأن كل جرام من الكربوهيدرات أو البروتينات يعطي حوالي اربع سعرات حرارية، وكل جرام من الدهن يعطي حوالي تسع سعرات حرارية [١١].

ويتراوح متوسط عدد السعرات الحرارية التي يحتاجها الشخص متوسط النشاط بين ١٨٠٠ و ٢٠٠٠ سعرة حرارية يوميا ويمكن حساب احتياج الإنسان من الطاقة بالمعادلة الآتية: إذا كأن الشخص نشيطا: الوزن ×٤٠. وإذا كأن متوسط النشاط: الوزن × ٣٧ وإذا كأن قليل النشاط: الوزن × ٣٤ وتنقسم الطاقة التي يحتاجها جسم الإنسان إلى قسمين: طاقة أساسية يحتاجها لنشاطاته الضرورية مثل دقات القلب والتنفس وحركة الأمعاء وغيرها، وهي في الجملة في حدود ٧٠٠ سعرة حرارية وطاقة يحتاجها الجسم لنشاطه وحركاته الاختيارية [١٢] وإذا كأن ما يتناوله الشخص من سعرات حرارية أكثر مما يستهلكه زاد وزنه، وإذا كأن ما يستهلكه منها أكثر مما يتناوله قل وزنه [١٣].

ويمكن قياس السمنة بطريقتين:

الطريقة الأولى:

دليل (مؤشر) كتلة الجسم: وتحسب بقسمة الوزن بالكيلوجرام على الطول بالمتر المربع. فإذا كأنت النتيجة اقل من ٢٠ فأن الوزن دون الطبيعي، وإذا كأنت النتيجة بين ٢٠-

---

(٩) علاج السمنة /٦٣.

(١٠) الريجيم الكيميائي والريجيم الصحي /١٧.

(١١) علاج السمنة /٦٣.

(١٢) موقع صحة.

(١٣) منتدى البدانة /٣٠.

٢٥ فأن الوزن طبيعي، وإذا كأنت النتيجة بين ٣٠-٣٥ فأن الشخص يعتبر بدينا. وإذا كأنت النتيجة بين ٣٥-٤٠ فأن الشخص بدين جدا (١٤) وإما إذا كأنت أكثر من ٤٠ فأن الشخص مفرط في البدانة. فمثلا إذا فرضنا أن الوزن ٩٨ كيلوجرام، والطول ١٧٢ سم، فأن دليل كتلة الجسم = ٩٨ ÷ (٧٢، ١)٢-٣٣ وهذا يدل على أن الشخص بدينه.

الطريقة الثانية:

شريط القياس: شريط القياس من التقنيات المستخدمة في قياس الوزن، وذلك بقياس محيط الخصر. والدهون المتراكمة حول الخصر أشد خطرا من الدهون الموجودة في أي جزء آخر من الجسم، وتراجع قياس الخصر يعني تراجع كمية الدهون في الجسم. وشريط القياس كالآتي: الخطر الشديد بالنسبة للذكور أن يكون حجم الخصر أكثر من ٩٤ سم، والخطر الشديد الفعلي أن يكون لأكثر من ١٠٢سم. وبالنسبة للنساء فالخطر الشديد أكثر من ٨٠ سم، والخطر الشديد الفعلي أكثر من ٨٨ سم (١٥).

وأما علاج السمنة فيراد به: زوال السمنة وعدم عودتها مرة أخري.

---

(١٤) علاج السمنة/٦٣، منتدى البدانة/٢٦.

(١٥) علاج السمنة /٦٣.

المسألة الثانية

الأمراض الناجمة عن السمنة

السمنة أو البدانة ليست عرضا أو سببا للأمراض فحسب، بل هي مرض بحد ذاته. ويوجد إجماع من المنظمات والمؤسسات الطبية العالمية على اعتبارها مرضا [١٦]. فهي واحدة من أسباب الموت الرئيسية. وقد توصلت دراسات في كل من أمريكا وأوروبا إلى أن خطر الوفاة يقل إذا كأن مؤشر كتلة الجسم يتراوح بين ٥، ٢٢ و٢٥ كجم/م ٢ في غير المدخنين، ويزداد خطر الوفاة في مؤشر كتلة الجسم الأعلى من [١٧] ٢٥. وتعتبر السمنة أيضا المسبب الرئيسي للعديد من الأمراض بسبب تراكم الدهون في الأنسجة والأعضاء. فهناك علاقة قوية بين السمنة ومرض السكري (النوع الثاني)، وهي عامل رئيس في ارتفاع ضغط الدم، وارتفاع دهون الدم، والسمنة سبب في الارتجاع المعدي المريئي وحصوات المرارة، وألام المفاصل والنقرس (داء الملوك) والعقم وانقطاع الطمث وتأخر شفاء الجروح، بل أن الجلد يكون عرضة للالتهابات والإصابات الفطرية والبكتيرية، والسمنة سبب لأمراض القلب والشرايين والبروستات والقولون وسرطان الشرج، وجلطات المخ والأزمات القلبية والفشل في عضلة القلب وتوقف التنفس أثناء النوم، وكذلك سرطان الثدي والمبيض وعنق الرحم، كما أنها سبب للآلام النفسية والعزلة الاجتماعية [١٨]. وطبقا لإحصائيات منظمة الصحة العالمية فأن أكثر من ٨٠% من مرضى السمنة يعانون من السكر في الدم، و٧٠.% يعانون من أمراض الشرايين والقلب،

---

(١٦) منتدى البدانة/٩.

(١٧) موقع الموسوعة الحرة (ويكبيديا).

(١٨) علاج السمنة/٦٨ و٦٩، الريجيم الكيميائي /١٨، ومنتدى البدانة/٩ و٣٣، وموقع صحة، وموقع ويب تب.

و٤٢ % من أورام سرطانية، خاصة في القولون والثدي، و٣٠% من أمراض المرارة و٣٠ % من ارتفاع ضغط الدم (١٩).

المسألة الثالثة

مسببات السمنة

من أهم أسباب السمنة ما يلي:

١. تغير النمط الغذائي: أن كثرة الرخاء وتوفر المال أدى إلى الإقبال على الأطعمة المصنعة والمطاعم، وأدى تناول الغذاء بسعرات حرارية عالية (أكلات عربية وغربية) إلى تراكم الدهون في جسم الإنسان، وأفضل مثال على ذلك ما يسمى بالوجبات السريعة... يقول البروفيسور عبد الباسط (٢٠) السيد: انتشار ما يسمى بالوجبات السريعة الغنية بالسعرات الحرارية في الدول الغربية ودول أخري أدى إلى انتشار السمنة والأمراض المصاحبة لها في أجزاء كثيرة من العالم لم تكن تظهر فيها من قبل اهـ.

٢. قلة النشاط والحركة: حيث أن قلة الحركة بسبب توافر السيارات وصعوبة التنقل داخل المدن والمكوث لوقت طويل في استخدام أجهزة توفير الجهد كالتلفاز والحاسوب، هذا كله أدى إلى تفشي السمنة وازديادها.

٣. اختلال الغدد الصماء: إلا أن هذا العامل لا يشكل سوى ٥% من مسببات البدانة هو أكثر أنواع هذا الخلل شيوعا هو ما يصيب الغدة الدرقية مسببا كسلا أو خمولا في نشاطها.

---

(١٩) ذكرت هذه الإحصائية في مؤتمر السمنة الأول لوحدة السكر والسمنة في طب طنطا. في معرض كلام أستاذ وحدة السكر عبد المطلب عيسى (جريدة الأهرام).

(٢٠) في كتابة علاج السمنة / ٦٦.

٤. الوراثة: هذ ا العامل ليس مسؤولا عن السمنة بمفرده، بل أن نمط الغذاء ومستوى النشاط والعادات المكتسبة، من العوامل المؤثرة في السمنة.

٥. العادات الغذائية السيئة وهي تبدأ منذ الصغر، فالطفل يتربى منذ الصغر على كثرة الأكل وتعدد الوجبات، والتركيز على السكاكر والمشروبات الغازية والأطعمة المقلية، حتى إذا وصل إلى مرحلة الشباب أو قبلها أصبح يتسلى بالطعام، فلا يجلس لدراسة أو اطلا ع إلا بالطعام (٢١).

٦. تأثير العوامل النفسية، وهي تتمثل في تناول الطعام الزائد في حالة الاسترخاء، أو للهروب من الضغوط النفسية، أو تقديم الطعام كمكافأة على عمل (٢٢).

المبحث الأول

علاج السمنة في ضوء النظام الغذائي الإسلامي

وهو علاج سلوكي نفسي غذائي. ذلك أن الشريعة الإسلامية، وكما يقول ابن مفلح (٢٣) تضمنت جميع الطب والعلاج المحتاج إليه، وكيف لا يكون ذلك، وهي شريعة سيد ولد ادم عليه الصلاة السلام، الذي أرسله الله رحمة للعالمين، فاشتملت شريعته الطاهرة على مصالح الأبدان، كما اشتملت على مصالح القلوب، وفيها من الطب المحتاج إليه ما لا يعلمه إلا الأنبياء وأتباعهم، وهذا مما لا شك فيه، ولا ينكر ذلك إلا جاهل أو معاند اهـ

---

(٢١) علاج السمنة/٦٦ و٦٧ و٦٨، منتدى البدانة/ ٢٧ و٢٨ و٢٩ و٣٠، والريجيم الكيميائي / ١٣و ١٤و١٥

(٢٢) موقع الطبي.medi I feel better

(٢٣) في الآداب الشرعية ١٢٦/٣. وابن مفلح هو أبو عبد الله شمس الدين محمد بن مفدح بن محمد المقدسي الراميني الصالحي الحنبلي، تفقه في مذهب الإمام أحمد، وبرع فيه، كان ذ ا حظ وافر من الزهد والعبادة والتعفف والصيانة، مات سنة ٧٦٣ هـ. من تصانيفه: الفروع والآداب الشرعية. (البداية والنهاية ١٨ /٦٥٧ الدرر الكامنة ٥/ ٣٠).

ويتضمن هذا النظام العلاجي الأمور الثلاثة الآتية:

أولا: تقليل الطعام والشراب:

أن تقليل الطعام والشراب والسير على ذلك على الدوام من أفضل ما يعين السمين على تخفيف وزنه. فالنبي صلى الله عليه وسلم لم يجعل همته في الأكل والشرب. يقول أبو العباس القرطبي في كتابه المفهم (٢٤): لم تكن همته صلى الله عليه وسلم فيما يجعل في بطنه، وإنما كأن يأكل القليل من الطعام عند الحاجة اهـ.

ويدل على ذلك ما يلي:

١. قوله تعالى: " وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا " الأعراف: ٣١،.

وجه الدلالة: قوله: لا تسرفوا. أي لا تجاوزوا الحد في الأكل والشرب.

قال علي بن الحسن بن واقد: جمع الله الطب في نصف آية (٢٥).

٢. هو عن المقدام بن معدي كرب (٢٦) قال: سمعت رسول الله صلى الله عليه وسلم يقول:

" ما ملأ أدمى وعاء شرا من بطنه، حسب الآدمي لقيمات يقمن صلبه، فأن غلبت الآدمي نفسه، فثلث للطعام، وثلث للشراب، وثلث للنفس "(٢٧).

---

(٢٤)٥/ ٣١٥ هو ضياء الدين أبو العباس القرطبي أحمد بن عمر بن إبراهيم الأنصاري الأندلسي القرطبي، المالكي، إمام فقيه محدث، هاجر من الأندلس إلى الإسكندرية، ومات بها سنة ٦٥٦ هـ (ينظر: مقدمة المفهم لما أشكل من تلخيص كتاب مسلم ١/٣١).

(٢٥) غرائب التفسير ١/٤٠٢، تفسير البغوي ١٨٩/٢/٢.

(٢٦) هو المقدام بن معد يكرب بن عمرو بن يزيد، نزيل حمص، وصاحب رسول الله صلى الله عليه وسلم روى عنه أحاديث، توفى سنة ٨٧هـ وقيل ٨٨هـ. (سير أعلام النبلاء ٣/٤٢٨، الإصابة ١٠ /٢٧٤).

٣. ورأى ابن عمر رضى الله عنهما مسكينا، فجعل يضع بين يديه، ويضع بين يديه، قال: فجعل يأكل أكلا كثيرا، قال: فقال: لا يدخلن هذا علي، فأني سمعت رسول الله صلى الله عليه وسلم يقول: " أن الكافر يأكل في سبعة أمعاء" زاد مسلم في رواية أخري " والمؤمن يأكل في معي واحد" (٢٨). والمقصود به التمثيل ومدح التقليل من الأكل وذم كثرته (٢٩).

٤. وعن عائشة رضى الله عنها أن النبي صلى الله عليه وسلم قال: "نعم الأدم أو الإدام الخل "(٣٠).

وجه الدلالة: قال الخطابي (٣١): معنى هذا الكلام مدح الاقتصاد في المأكل، ومنع النفس عن ملاذ الأطعمة. كأنه يقول ائتدموا بالخل، وما كأن في معناه مما تخف مؤونته،

---

(٢٧) أخرجه أحمد في المسند ٤٢٢/٢٨ حديث ١٧١٨٦. والترمذي في سننه ٥٠٩/٤، كلاب الزهد ٣٧، باب ما جاء في كراهية الأكل ٤٧، حديث ٢٣٨٠. والنسائي في الكبرى (٦٧٦٩). وابن ماجه في سننه ١١١/٢. واللفظ له – كتاب الأطعمة ٢٩، باب الاقتصاد في الأكل وكراهة الشبع ٥٠، حديث ٣٣٤٩. والحديث قال عنه الترمذي هذا حديث حسن صحيح اهـ. وحسنه الحافظ في الفتح ٤٣٥/٩ مع أنه نص على إرساله. وصححه الألباني في صحيح سنن الترمذي ٥٥٥/٢. وجاء في مسند أحمد مخرجا ٤٢٢/٢٨ : رجاله ثقات غير أن يحيى بن جابر الطائي تكلموا في سماعه من المقدام...ويحيى بن جابر الطائي ممكن السماع من المقدام فبين وفاتيهما نحو ٣٩ سنة فإن صح سماعه فالحديث صحيح والا فمنقطع اهـ

(٢٨) أخرجه البخاري في صحيحه ٧١/٧،كتاب الأطعمة، باب المؤمن يأكل في معي واحد، حديث ٥٣٩٣. ومسلم في صحيحه ٣/ ١٦٣٠، كتاب الأشربة ٣٦، باب المؤمن يأكل في معي واحد ٣٤٠٠٠، حديث ٢٠٦٠.

(٢٩) ينظر: المفهم ٣٤٤/٥، الآداب الشرعية ١٨٧/٣.

(٣٠) أخرجه مسلم في صحيحه ٣/ ١٦٢١ كتاب الأشربة ٦، باب فضيلة الخل والتادم به، حديث٢٥١.

(٣١) في معالم السنن ٢٣٥/٤. والخطابي هو أبو سليمان حمد بن محمد بن إبراهيم بن خطاب البستي الخطابي، العلامة الحافظ، أخذ الفقه على مذهب الشافعي عن القفال وابن أبي هريرة، مات سنة ٣٨٨ هـ (سير أعلام النبلاء ١٧ /٢٣، طبقات السبكي ٢٨٢/٣).

ولا يعز وجوده، ولا تتأنفوا في المطعم، فأن تناول الشهوات مفسدة للدين مسقمة للبدن اهـ.

وينبغي التنبه إلى أن تقليل الطعام والشراب مربوط بما لا يترتب عليه ضرر بالبدن، أو عدم نشاط في العبادة جاء عند الحنفية (٣٢): وتجويع النفس على وجه لا يعجز عن أداء العبادات فهو مباح اهـ. وجاء عند المالكية (٣٣): ويطلب تخفيف المعدة بتقليل الطعام والشراب على قدر لا يترتب عليه ضرر ولا كسل عن عبادة اهـ.

ثانيا: الحرص على آداب الطعام والشراب، ومن أهمها:

١. التسمية: قال ابن (٣٤) مفلح: ويسفي في أولها، وهي بركة الطعام يكفي القليل بها، وبدونها لا يكفي اهـ والسمين كغيره في حكم التسمية، إلا أنها تتأكد في حقه لحاجته الشديدة إليها، وأثرها في علاج سمنته، كما بين ذلك ابن مفلح وهي مستحبة في بداية الأكل والشرب وهو قول الجمهور من الحنفية (٣٥) ... والمالكية (٣٦)، والشافعية (٣٧)، والحنابلة على الصحيح (٣٨) من المذهب.

---

(٣٢) مجمع الأنهر ٢/٥٢٤.

(٣٣) الشرح الصغير ٥٢٤/٢

(٣٤) في الآداب الشرعية ٣/١٦٣

(٣٥) الاختيار ٢/ ١٠٥، مجمع الأنهر والدر المنتقى ٢/٥٢٤، حاشية ابن عابدين ٥/٢١٦.

(٣٦) التفريع ٣٤٩/٢ المعونة ١٧١١/٣ الشرح الصغير ٥٢٦/٢ الثمر الداني /٦٩٠.

(٣٧) روضة الطالبين ٣/٢٩٢ و٧/ ٣٤١، أسنى المطالب ٣/٢٢٧، مغني المحتاج ٣/ ٢٥٠.

(٣٨) المغني ١٠ /٢١٢، الآداب الشرعية ٣/١٦٣، الشرح الكبير مع الإنصاف ٢١/ ٣٦١، مجموع فتاوى ابن تيمية ٢٢/٣٩٢، والروض المربع ٤١٩/٦

٢. الاجتماع على الطعام: بين النبي صلى الله عليه وسلم أهمية الاجتماع على الطعام، حيث تتحقق البركة به فعن وحشي بن حرب (٣٩). أن أصحاب النبي صلى الله عليه وسلم قالوا: يا رسول الله: أنا نأكل ولا نشبع؟ قال: "فلعلكم تفترقون" قالوا: نعم قال: "فاجتمعوا على طعامكم، واذكروا اسم الله عليه يبارك لكم فيه"(٤٠).

ومن فوائد الاجتماع أو من أثاره على السمين أن تحصل البركة به فيكفي السمين القليل من الطعام، ولأن الاجتماع على الطعام يورث الحياء من المجتمعين، ويورث البطء في الأكل وقلة النهم. وقد صرح الشافعية (٤١) باستحباب الاجتماع على الطعام.

٣. تصغير اللقمة: تصغير اللقم له فوائد، من أهمها: سرعة الشبع، وصغر حجم البطن، لأن التهام اللقم الكبيرة، لابد وأن يؤدي إلى توسع المعدة وزيادة حجمها، بخلاف ما إذا تناول اللقم الصغيرة فلن يمتلئ فمه، ومن ثم ستنزل هذه اللقم على معدته، ولن تؤثر سلبا في حجم معدته وتصغير اللقم من المستحبات وقد صرح به المالكية (٤٢) والحنابلة (٤٣).

٤. الترسل في الأكل، فيمضغ اللقمة، ويبالغ في تنعيمها قبل بلعها:

---

(٣٩) هو وحشي بن حرب، مولى لطعيمة بن عدي، وقيل هو مولى جبير بن مطعم، قاتل حمزة، أسلم، وكان قدومه مع وفد أهل الطائف، أمره النبي صلى الله عليه وسلم أن يغيب وجهه عنه، شارك في قتل مسيلمة، وشهد اليرموك، سكن حمص ومات بها في خلافة عثمان (الاستيعاب ٤٨/١١، الإصابة ١٠ / ٢٩٩

(٤٠) أخرجه أبو داود في سننه ١٠٩٣/٢، محاب الأطعمة ٢٩، باب الاجتماع على الطعام ١٧، حديث ٣٢٨٦. قال المنذري في مختصر سنن أبي داود ٢٩٩/٥: وذكر عن الإمام أحمد بن حنبل أنه قال: وحشي بن حرب تابعي لا باس به، وذكر عن صدقة بن خالد أنه قال لا يشتعل به ولا بأبيه اه. وقال
الألباني في صحيح سنن أبي داود ٠٤٤/٢: حسن اه

(٤١) ينظر: روضة الطالبين ٧/ ٣٤١، أسنى المطالب ١/ ٥٧١.

(٤٢) الفواكه الدواني ٤١٥/٥، الثمر الداني / ٦٩٠.

(٤٣) الآداب الشرعية ١٦٢/٣ الإنصاف ٣٩٥/٢١

وصرح بهذا الأدب المالكية(٤٤)، والحنابلة(٤٥).

٥. عدم اخذ لقمة جديدة حتى يفرغ من الأولى بمضغها وبلعها: فائدة هذه الوسيلة للسمين في تقليل وزنه عظيمة، فهو حين يأخذ لقمة ويمضغها ويبالغ في تنعيمها، ثم يبلعها، ثم يأخذ لقمة أخري وهكذا، فأنه بفضل الله سيشبع بلقيمات قليلة، ويقل وزنه هو قد ندب هذا السلوك المالكية (٤٦)، والحنابلة (٤٧).

٦. عدم اكل الطعام الحار حتى يبرد: يندب للسمين ولغيره أن لا يأكل الطعام حارا بل ينتظره حتى يبرد؛ لأن أكله حارا سيجعله يلتهم الطعام كثيرا، ولا يحس بالشبع بعده. وقد صرح بهذا الأدب الجمهور من الحنفية (٤٨)، والشافعية (٤٩) والحنابلة (٥٠).

واستدلوا على الكراهة بما يلي:

أ. عن أسماء بنت أبي بكر رضى الله عنهما أنها كأنت إذا ثردت غطته شيئا حتى يذهب فوره ثم تقول: أني سمعت رسول الله صلى الله عليه وسلم يقول: " أنه أعظم للبركة "(٥١).

(٤٤) الفواكه الدواني ٢/٤١٤، الشرح الصغير ٢/٥٢٧، الثمر الداني /٦٩١.

(٤٥) الآداب الشرعية ٣/١٦٢، والإنصاف ٢١/٣٥٩.

(٤٦) الفواكه الدواني ٤/٤١٤، الشرح الصغير ٢/٥٢٧، الثمر الداني /٦٩١

(٤٧) الآداب الشرعية ٣/١٦٢، الإنصاف ٢١/ ٣٦٠.

(٤٨) مجمع الأنهر ٢/٥٢٥، حاشية ابن عابدين ٥/٢١٦

(٤٩) أسنى المطالب ٣/١٥٣، مغني المحتاج ٣/٢٥.

(٥٠) الآداب الشرعية ١٥٣/٣، الإنصاف ٢١/٣٦٦، الروض المربع ٦/٤٢٢.

(٥١) أخرجه أحمد واللفظ له في المسند ٤٤/ ٥٢١ برقم ٢٦٩٥٨. والدارمي (٢٠٤٧). والطبراني في الكبير ٢٤/٢٢٦. والحاكم في مستدركه ١١٨/٤. والبيهقي في السنن ٧/٤٥٧. وفي شعب الإيمان (٥٩٠٩). والحديث قال عنه الحاكم: هذا حديث صحيح على شرط مسلم في الشواهد ولم يخرجاه، ووافقه الذهبي اهـ. وقال في الآداب الشرعية ٣/٢١٥: قرة بن

ب. ولأن من يأكل طعامه حارا، فأنه سيعتاد العجلة في تناوله، وقد لا يسمي فتذهب البركة من طعامه.

٧. الشرب في ثلاثة أنفاس: الشراب في لسان الشارع هو الماء [٥٢] والمراد بهذا السلوك إبانة القدح عن فيه، وتنفسه خارجه، ثم معاودة الشرب مرة أخري [٥٣] وهذا الأدب يعود السمين على الاطمئنان وعدم العجلة، ويؤدي به إلى الشبع السريع، فيقل وزنه تدريجيا والشرب في ثلاثة أنفاس هو السنة قاله الحنفية [٥٤]، والمالكية [٥٥]، والشافعية [٥٦]، والحنابلة [٥٧]، وهو قول أهل الظاهر[٥٨] ويدل على هذا الأدب ما يلي:

أ. ما رواه أنس رضى الله عنه "أن النبي صلى الله عليه وسلم كأن يتنفس في الإناء ثلاثا"[٥٩].

وفي لفظ: "كأن يتنفس في الشرب ثلاثا. ويقول: أنه أروى وأبرأ وأمرأ" [٦٠]. ومعنى أروى أي أكثر ريا. وأبرأ أي أسلم من مرض أو أذى وأهنأ أي أمرأ. ويؤخذ من ذلك أنه

عبد الرحمن عن الزهري، وقرة فيه ضعف وقد وثق، وهو أعلم الناس بالزهري اهـ. وجاء في مسند أحمد مخرجا: حديث حسن اهـ. وينظر الدليل في الآداب الشرعية ٣/٢١٤.

(٥٢) زاد المعاد ٣/١٣٩.

(٥٣) المرجع السابق.

(٥٤) عمدة القارئ ٢٠١/٢١.

(٥٥) الفواكه الدواني ٢/٤١٥، الشرح الصغير ٢/٥٢٧، الثمر الداني /٦٩١.

(٥٦) شرح النووي على صحيح مسلم ١٣ /١٩٨، أسنى المطالب ٣/٢٢٨، مغني المحتاج ٣/ ٢٥٠.

(٥٧) الآداب الشرعية ٣/١٦٤، الشرح الكبير مع الإنصاف ٢١/٣٧٤، الروض المربع ٦/ ٤٢١.

(٥٨) المحلى ٦/ ٢٣٠.

(٥٩) أخرجه البخاري في صحيحه ٦/ ٢٥٠، كتاب الأشربة، باب الشرب بنفسين أو ثلاثة. ومسلم في صحيحه ٣/١٦٠٢ -واللفظ له-كتاب الأشربة ٣٦، باب كراهة التنفس في نفس الإناء...١٦، حديث ٢٠٢٨.

(٦٠) أخرجه مسلم في صحيحه ١٦٠٢/٣، كتاب الأشربة ٣٦، باب كراهة التنفس في نفس الإناء...١٦ وينظر الدليل في عمدة القارئ ٢٠١/٢١، الثمر الداني /٦٩١، فتح الباري ٩٥/١٠.

أقمع للعطش، وأقوى على الهضم، وأقل أثرا في ضعف الأعضاء [٦١]. وهذه الأمور الثلاثة أنما تحصل بأن يشرب بثلاثة أنفاس خارج القدح [٦٢]، لأنه إذا تنفس في الماء فلا يأمن من الشرق [٦٣].

ب. وعن أبي [٦٤] قتادة رضى الله عنه " أن النبي صلى الله عليه وسلم نهى أن يتنفس في الإناء" [٦٥].

وجه الدلالة: أن النهي عن التنفس في الإناء للتنزيه، لأنه ربما حصل له تغير من النفس. وعليه فيستحب أن يشرب ويتنفس خارج الإناء مرتين أو ثلاثا [٦٦].

ج. وعن ابن عباس رضى الله عنهما قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم "لا تشربوا واحدا كشرب البعير، ولكن اشربوا مثنى وثلاث، وسموا إذا أنتم شربتم، واحمدوا إذا أنتم رفعتم "[٦٧] والحديث صريح في الأمر بالشرب مثنى وثلاث قال في عمدة القاري [٦٨]:

---

(٦١) ينظر: شرح النووي على مسلم ١٣ /١٩٩. فتح الباري ٩٥/١٠.

(٦٢) ينظر: فتح الباري ١٠ /٩٥، نيل الأوطار ٨/١٩٢.

(٦٣) نيل الأوطار ١٩٢/٨.

(٦٤) هو الحارث بن ربعي الخزرجي الأنصاري، فارس رسول الله صلى الله عليه وسلم اختلف في شهوده بدرا، شهد أحدا وما بعدها، من مشاهير الصحابة، توفي سنة ٥٤ هـ وقيل بل مات في خلافة علي رضى الله عنه (الاستيعاب ١١ /٣٠٢، سير أعلام النبلاء ٤٤٩/٢).

(٦٥) أخرجه البخاري في صحيحه ٦/٢٥٠، كتاب الأشربة، باب النهي عن التنفس في الإناء. ومسلم في صحيحه ١٦٠٢/٣ -واللفظ له -كتاب الأشربة، باب كراهة التنفس في نفس الإناء، ....، حديث ٢٦٧.

(٦٦) نيل الأوطار ٨/١٩٢

(٦٧) أخرجه الترمذي في صحيحه ٥/٢٦٧ -واللفظ له-كتاب الأشربة ٢٧، باب ما جاء في التنفس في الإناء، حديث ١٨٨٥. قال الترمذي: هذا حديث غريب. وقال في عمدة القاري ٢١/٢٠١: وقال بعضهم: سنده ضعيف فإن كان محفوظا فهو يقوي ما تقدم من التنويع، قلت قال شيخنا حسن اهـ. وضعفه الألباني في ضعيف سنن الترمذي /٢٠٣.

(٦٨)٢٠١/٢١ وينظر الدليل في عمدة القاري ٢١/ ٢٠١، فتح الباري ٩٦/١٠

وفيه الاقتصار على الشرب مرتين إذا حصل الاكتفاء بذلك، ولكن ينبغي أن يزيد ثالثة وأن اكتفى بمرتين اهـ.

٨. مص المائعات وعدم عبها: عب الرجل الماء عبا: شربه من غير تنفس، كما تشرب الدواب بخلاف الطيور، تحسوه جرعة بعد جرعة. (٦٩)

والمص: بلع الماء برفق شيئا بعد شيء (٧٠) وفائدة المص وخطر العب على السمين ظاهرة، فأنه إذا مص أي شرب وبلع برفق جرعة بعد جرعة، فأنه أنفع له، حيث سيتعود على الأناة وعدم العجلة، ويؤدي إلى شبعه وقلة نهمه وقد ندب الفقهاء مص الماء وعدم عبه للسمين وغيره وصرح بهذا المالكية والحنابلة، إلا أن الحنابلة جعلوه في الماء دون غيره، وجعله المالكية في عموم المائعات والذي يظهر لي أن التعميم أولى (٧١) قال في الشرح الصغير (٧٢): ويندب مصه الماء.... ومثل الماء كل مائع كلبن اهـ وجاء في مطالب أولي النهى الحنبلي (٧٣): ويسن... شربه ثلاثا... ويعب اللبن، لأنه طعام اهـ واستدلوا بما يلي:

١. عن ابن أبي حسين (٧٤) أن النبي صلى الله عليه وسلم قال: "إذا شرب أحدكم فليمص مصا، ولا يعب عبا، فأن الكباد من العب "(٧٥) وجه الدلالة: وجه النبي صلى الله عليه

---

(٦٩) المصباح المنير/ ٢٠٢ مادة عب.

(٧٠) القاموس المحيط /٨١٤ مادة مصص.

(٧١) ينظر للمالكية: الفواكه الدواني ٢/، ١٤١ والشرح الصغير ٥٢٧/٢ الثمر الداني / ٦٩١. وللحنابلة: الآداب الشرعية ٣/١٦٤ مطالب أولي النهى ،٢٤٣/٥.

(٧٢)٥٢٧/٢.

(٧٣)٢٤٣/٥.

(٧٤) هو عمر بن سعيد بن أبي حسين النوفلي المكي القرشي من رجال الشيخين والترمذي والنسائي وابن ماجه، ذكره ابن حبان في الثقات، وقال ابن معين والنسائي ثقة، مات سنة ١٥٢هـ. (الجرح والتعديل لابن أبي حاتم ٦/ ١١٠، الثقات لابن حبان ٧/١٦٦).

وسلم إلى عدم العب وهو الشرب من غير تنفس، وعدم إحداث صوت حين بلع الماء كابتلاع البهائم، بل يمصه مصا برفق، جرعة بعد جرعه [٧٦].

٢. ولأن هذا أهنأ وأمرأ وأنفع لعروق الجسد [٧٧]

ثالثا: عدم تناول الأطعمة الرديئة: يقول ابن القيم [٧٨]:

عن أسباب أمراض الأكثرية: تناول الأغذية القليلة النفع البطيئة الهضم والإكثار من الأغذية المختلفة التراكيب المتنوعة، فإذا ملأ الآدمي بطنه من هذه الأغذية واعتاد ذلك أورثته أمراضا متنوعة منها بطيء الزوال وسريعة، فإذا توسط في الغذاء وتناول منه قدر الحاجة وكأن معتدلا في كميته وكيفيته كأن انتفاع البدن به أكثر من انتفاعه بالغذاء الكثير اهـ.

ولا يقول قائل: أن هذه الأمور الثلاثة لن تنفع السمين لأنها عامة له ولغيره، وليست خاصة في علاج السمين. فلا يقال ذلك، لأن معدل الاستقلاب أي حرق الدهون عند السمين أسرع واقوى من غيره، ويدل على ذلك أنه أجريت دراسة لبيان أثر صيام رمضان في وزن الجسم. وقد تم تقسيم من أجريت عليهم الدراسة إلى ثلاث مجموعات: الأولى: هي مجموعة مفرطي الوزن، والثانية: مجموعة الأوزان الطبيعية، والمجموعة الثالثة هي مجموعة ناقصي الوزن. وبعد انتهاء الشهر لوحظ نقصان الوزن في مجموعة مفرطي

---

(٧٥) أخرجه عبد الرزاق في مصنفه ٤٢٨/١٠، كتاب الجامع، باب ثلمة القدح وعروته، حديث ١٩٥٩٤. والبيهقي في السنن الكبرى ٤٦٤/٧ حديث ١٤٦٥٩. والحديث أعله البيهقي بالإرسال. وينظر الدليل في: الفواكه الدواني ٤١٥/٢، الآداب الشرعية ٣/١٦٤.

(٧٦) الفواكه الدواني ٤١٥/٢.

(٧٧) المصدر السابق، والآداب الشرعية ٣/١٦٤.

(٧٨) في زاد المعاد ٣/٦٨.

الوزن أكبر من غيرها: وسبب ذلك أن القدرة المصروفة عند المجموعة الأولى (مفرطي الوزن) أكبر منها عند ناقصي الوزن، وهذا عائد إلى ارتفاع معدل الاستقلاب الأساسي (أي حرق السعرات الحرارية)، وارتفاع معدل تجدد البروتين عند المجموعة الأولى. وكما هو معلوم فأن الشخص المفرط الوزن عند صيامه يستخدم مقدارا أكبر من مخزون جسمه من الشحوم ليواجه متطلبات صرف الطاقة المتزايدة (٧٩).

ولا يقال أيضا: أن آداب الطعام لا أثر لها في علاج السمين فقط، ثبت طبيا أثر تغيير العادات السيئة والسلوك الخاطئ في تخفيف الوزن. وأصبح علاج السلوك داخل خطة علاج السمين.

المبحث الثاني

العلاج بالصيام الشرعي

توجد مدارس في الغرب تهتم بالصيام وتجعله حمية وعلاجا لكثير من الأمراض، ومنها السمنة. إلا أن الصيام عندهم صيام عن الطعام والشراب واستبداله بالعصير من الفاكهة والخضار (٨٠)، هذه الطريقة تؤدي إلى نزول وزن السمين، إلا أنه وبمجرد أن يعود إلى الطعام سيعود الوزن من جديد (٨١).

إلا أني أريد بالعلاج بالصيام: الصيام الشرعي، فيستغل السمين شهور وأيام الصيام المندوبة وشهر رمضان ويقلل من طعامه وشرابه، أولا يقلل لكن لا يسرف فيهما وينام في الليل، فلا يقلب ليله نهارا، حتى يقل ما يتناوله. فإذا صام السمين شهر شعبان مثلا

---

(٧٩) الصحة والصيام / ٢٩-٣٥.

(٨٠) حمية الصوم /٩٤، والتداوي بلا دواء / ١٨٨.

(٨١) حمية الصوم /٩٤.

-حيث جاءت السنة بفضل صيامه [٨٢] ثم اتبعه بصيام شهر رمضان فلا شك أن وزنه سيقل، ولن يحصل له من الضيق والملل الذي يحصل عند اتباع الريجيم، لأنه يصوم لله، ولا مانع من استمراره في صيام الكثير من الأيام، فهو لا يخالف السنة، ذلك أن عائشة رضى الله عنها قالت: "كأن رسول الله صلى الله عليه وسلم يصوم حتى نقول: لا يفطر. ويفطر، حتى نقول: لا يصوم "[٨٣].

ويدل على قوة الصيام الشرعي وأثره في تقليل الوزن الزائد ما رواه عبد الله ابن مسعود رضى الله عنه عن النبي صلى الله عليه وسلم قال: " يا معشر الشباب من استطاع منكم الباءة فليتزوج، فأنه أغض للبصر وأحصن للفرج، ومن لم يستطع فعليه بالصوم، فأنه له وجاء"[٨٤] حيث أرشد النبي صلى الله عليه وسلم إلى الصيام عند عدم القدرة على النكاح، لما في الصوم من أثر في ضعف شهوة النكاح. ويدخل في ذلك أن الصوم يضعف شهوة الطعام، فيقل وزن السمين بالتدريج. بل جاء الترغيب في الصوم، وأن الله يجزي به بنفسه، فالصوم أكبر مهذب للإنسان روحا وبدنا بسبب تضييق مجاري الشيطان به ويدل على أثر الصيام الشرعي في أنقاص الوزن ما يشهده الواقع، وتثبته الدراسات، ويقرره الأطباء، فقد أجريت دراسة على ١٣٧ متطوع بالغ، منهم ٩١ ذكرا و٤٦ أنثى، وكأنت هذه الدراسة لبيان أثر صيام رمضان في وزن الجسم. وقد قسم المتطوعون إلى ثلاث مجموعات: الأولى: هي مجموعة مفرطي الوزن، والثانية: هي مجموعة

(٨٢) فعن عائشة رضى الله عنها قالت: "كان رسول الله صلى الله عليه وسلم يصوم حتى نقول: لا يفطر، ويفطر حتى نقول: لا يصوم. وما رأيت رسول الله صلى الله عليه وسلم استكمل صيام شهر قط إلا رمضان وما رأيته في شهر أكثر منه صياما في شعبان أخرجه البخاري (١٩٦٩) ومسلم -واللفظ له-(١١٥٦).

(٨٣) سبق تخريجه.

(٨٤) أخرجه البخاري في ٧/٣، باب قول النبي صلى الله عليه وسلم "من استطاع ..."، كتاب النكاح حديث (٥٠٦٥) . ومسلم في صحيحه ١٠١٩/٢، كتاب النكاح، باب استحباب النكاح لمن تاقت نفسه إليه، حديث (١٤٠٠).

الأوزان الطبيعية، والمجموعة الثالثة هي مجموعة ناقصي الوزن. وبعد انتهاء الشهر لوحظ الآتي:

١. نقصان الوزن على المجموعات الثلاث جميعا. وكأن نقصان الوزن في المجموعات الثلاث هو على الترتيب ٦٢، ٢كجم و ٢كجم و ٦٤،. كجم.

٢. أن نقصان الوزن في النصف الأول من شهر رمضان أكثر منه في النصف الثاني من الشهر.

٣. أن نقصان الوزن عند الذكور أكبر منه عند الإناث.

وكأنت نتيجة الدراسة السابقة كالآتي: نقصان الوزن في مجموعة مفرطي الوزن اكبر من غيرها، وسبب ذلك أن التغيرات الفيزيولوجية المختلفة التي تحدث في كل مجموعة خلال الشهر الكريم هي العوامل الأساسية في اختلاف نقص الوزن بينها، فالقدرة المصروفة عند المجموعة الأولى (مفرطي الوزن) اكبر منها عند ناقصي الوزن، وهذا عائد إلى ارتفاع معدل الاستقلاب الأساسي (أي حرق السعرات الحرارية)، وارتفاع معدل تجدد البروتين عند المجموعة الأولى وكما هو معلوم فأن الشخص المفرط الوزن عند صيامه يستخدم مقدارا اكبر من مخزون جسمه من الشحوم، ليواجه متطلبات صرف الطاقة المتزايد وتبين أيضا أن النقصان في الوزن عند الذكور اكثر منه عند النساء بسبب أن المرأة تفطر لأجل الحيض من ٣-٥ أيام، كذلك فأن معدل الاستقلاب الأساسي عند الرجال اكثر منه عند النساء (٨٥) ويقول الطبيب أسامة الكردي في كتابه الصحة والصيام (٨٦) معقبا على الدراسة السابقة: يعتبر الصيام الشرعي علاجا فعالا لأولئك البدينين وذوي الأوزان المفرطة، وعلى عكس أنواع الصيام الأخرى التي تسبب نقصا سريعا في وزن الجسم، وما

(٨٥) الصحة والصيام /٢٩-٣٥.

(٨٦)/٣٥.

يرافق ذلك من تأثيرات جانبية ضارة، فأن صيام رمضان -مع عدم الإسراف بالطعام والشراب عند الإفطار- يعتبر شكلا آمنا ومستحبا وعلاجا للبدانة وما يرافقها من أمراض واضطرابات في الجهاز الهضمي وغيره من الأجهزة الأخرى اه.

المبحث الثالث

العلاج باتباع أنظمة غذائية معينة

(نظام الحمية أو ما يسمى بالريجيم)

وفيه ثلاثة مطالب: الأول: حكم اتباع حميات تخفيف الوزن. والثاني: شروط وضوابط اتباع حميات تخفيف الوزن. والثالث: حكم التعاقد مع مؤسسات توصيل وجبات الحمية (دايت).

المطلب الأول

حكم اتباع حميات تخفيف الوزن

عرفت الحمية في اللغة بأنها ما حمي من شيء. يقال: حمى الطبيب المريض مما يضره حمية: منعه إياه واحتمى هو من ذلك، وتحمى امتنع والحمى: المريض الممنوع من الطعام والشراب (٨٧) والحمية الغذائية على ثلاثة أنواع:

١. حمية من اجل التحكم في الوزن: فتقاس كمية الطاقة التي في الطعام وتلك المستهلكة في النشاط اليومي بالسعرات الحرارية، فحين تكون الحمية لأنقاص الوزن فلابد من أن تجعل

(٨٧) لسان العرب ١٤/١٩٨، مادة حما.

كمية الحراريات الواردة إلى الجسم من الغذاء اقل من السعرات الحرارية المستهلكة في النشاط، وإما إن كأن العكس فإن الحمية تهدف لزيادة الوزن

٢. الحمية الخاصة: وهي امتناع شخص عن طعام معين بسبب تضرره منه، فمثلا مريض السكري لا بد وأن يمتنع عن السكر، ومريض الضغط المرتفع يحتمي عن الملح وهكذا.

٣. الحمية النظامية (المتوازنة) وهي التي تحتوي على جميع العناصر الغذائية الضرورية للمحافظة على الصحة، ولا تزيد عليها [٨٨].

وأريد بالحمية في هذا المبحث: حمية تخفيف الوزن.

هذه الحمية تعتمد على إمداد جسم السمين بسعرات حرارية قليلة تساعده على فقدان وزنه. وحكم هذه الطريقة الجواز في الجملة بضوابط وشروط ستأتي. ويدل على الجواز ما يلي:

١. قول الله تعالى: (وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا) (الأعراف: ٣١). هذه الآية عامة تشمل أن يأكل الإنسان ويشرب دون إسراف. وتشمل أيضا أن يتبع الإنسان أنظمة غذائية معينة قليلة السعرات.

٢. حديث المقدام بن معد يكرب رضى الله عنه قال: سمعت رسول الله صلى الله عليه وسلم يقول: "ما ملأ أدمى وعاء شرا من بطن، حسب الآدمي لقيمات يقمن صلبه، فأن غلبت الآدمي نفسه، فثلث للطعام، وثلث للشراب، وثلث للنفس "[٨٩] وجه الدلالة: يدل الحديث على الاقتصاد في الطعام والشراب والحديث عام، فيدخل فيه جميع الناس. ومن باب أولى أن كأن الشخص سمينا

(٨٨) الموسوعة الحرة (ويكبيديا).

(٨٩) سبق تخريجه

ويدخل في الاقتصاد في الطعام والشراب اتباع أنظمة معينة قليلة السعرات الحرارية.

٣. وللقاعدة الفقهية: الضرر يزال (٩٠) واتباع أنظمة غذائية قليلة السعرات الحرارية يزيل السمنة وأثارها.

ولأن هذه الطريقة أمنة -إذا روعيت ضوابطها-، وهي أفضل من الدواء والجراحة. يقول ابن القيم (٩١): اتفق الأطباء على أنه متى أمكن التداوي بالغذاء لا يعدل عنه إلى الدواء، ومتى أمكن بالبسيط، لا يعدل عنه إلى المركب، وكل داء قدر على دفعه بالأغذية والحمية لم يحاول دفعه بالأدوية اهـ.

المطلب الثاني

شروط وضوابط اتباع حميات تخفيف الوزن

حتى يقال بجواز الطريقة السابقة يجب أن تتم وفق الضوابط الآتية:

الضابط الأول: وجود مصلحة معتبرة شرعا للسمين من اتباع الحمية:

لا بد أن يتحقق للسمين مصلحة من اتباع الحمية، وهي أن يفقد وزنه الزائد، مع دوام صحته وسلامته. وأما أن حصل له ثبات في الوزن ولم يفقد شيئا من وزنه، فأن هذه الحمية غير مجدية فتكون غير جائزة. أو أنها حققت له مصلحة فقد الوزن إلا أنها أضرت بصحته، أو أفقدته نشاطه وحيويته، فأصبح عاجزا عن ممارسة عباداته ووظائفه الأخرى، فأنها تكون أيضا غير جائزة.

---

(٩٠) وهي قاعدة متفرعة من القاعدة الكلية: لا ضرر ولا ضرار (الأشباه لابن نجيم ١/٧٢، وللسبكي ١/ ٤١ وللسيوطي ١ /٧، ومختصر التحرير شرح الكوكب المنير ٤/٤٤٢).

(٩١) في كتابه زاد المعاد ٣/٦٥.

الضابط الثاني: عدم الضرر بالبدن مضرة تربو على المصلحة المرتجاة من الحمية:

يجب على السمين وهو يتبع نظاما غذائيا معينا أن لا يضر بدنه. ومن الضرر بالبدن أن يقتصر على نوع أو نوعين من الغذاء، أو أن يقتصر على وجبة واحدة، أو أن لا يأكل إلا قليلا جدا وأتذكر قصة فتاة بدينة قللت الطعام والشراب، حتى أصبحت لا تأكل شيئا، فإذا شعرت بالوهن والضعف تناولت الحليب المركز المحلى. وقد فقدت الكثير من وزنها، إلا أنها أصيبت بمرض السكري، فأصبحت تعالج لإبر الأنسولين. ومن الضرر بالبدن عدم احتواء نظامها لغذائي (ريجيمه) على المجموعات الغذائية الأساسية، وقد اتفق أهل الاختصاص على تقسيم الغذاء إلى المجموعات الأساسية، وهي: الحبوب والفاكهة والخضار والحليب ومشتقاته واللحوم. ومجموعة سادسة هي الدهنيات والزيوت والسكريات [٩٢].

وأكثر أنواع الريجيمات المنتشرة عند الناس ضارة، ومن أشهرها:

١. حمية أو ريجيم الصنف الواحد مثل حمية الموز أو الحليب والتمر وغير هذه الأصناف. والمرتكز الأساس لهذه الحمية يعتمد على تنظيف المعدة والأمعاء وغسل الجهاز الهضمي. وتؤدي هذه الحمية إلى نزول الوزن سريعا. إلا أن لها أضرارا، من أهمها: انخفاض ضغط الدم، وتخمر الأمعاء، وزيادة نسبة الغازات، وقد تؤدي إلى حدوث أزمة قلبية. وبعد الانتهاء من فترة الحمية فأنه يحدث انعكاس في الحالة النفسية للسمين، فيتناول الطعام بشكل أكبر مما كان عليه في السابق، وهذ ا يؤدي إلى زيادة الوزن من جديد [٩٣].

---

(٩٢) الريجيم الكيميائي /٢٦.

(٩٣) علاج السمنة /٧٥.

٢. الحمية الكيميائية أو ما يسمى بالريجيم الكيميائي [٩٤] واسمه العلمي الريجيم الذي يحتفظ بالبروتين أي المعتمد على البروتين، فزيادة مقادير البروتين في وجبات هذا الريجيم ينعدم تأثيرها على زيادة الوزن لعدم قابلية البروتين إلى التحول إلى دهن، إلا أنه يستفاد منها في تثبيت وزن العضلات، واستمرار المعدل المرتفع لحرق الدهون[٩٥].

وبأسلوب أخر أن عدم تناول النشويات والسكريات يعني عدم إفراز الأنسولين لعدم وجود السكر، ومن ثم فلن يستفيد الجسم من الطعام المقدم وسيعمل على إذابة الدهون المختزنة ليحصل على الطاقة. إلا أن هذا الريجيم له أضرار من أهمها: ارتفاع نسبة الدهون في الدم، وزيادة احتمال نسبة الإصابة بتصلب الشرايين، واضطراب في الأملاح المعدنية في الجسم، وارتفاع نسبة الكولسترول [٩٦].

٣. حمية الشوربة الحارقة للدهون: وتعتمد هذه الطريقة على تحضير شوربة مكونة من مجموعة من الخضراوات، وتناولها مع الماء عند الجوع وبكميات غير محدودة مع الحد من تناول

---

(٩٤) وسمي بذلك لأنه يعتمد على المسارات الكيميائية للمواد الغذائية داخل الجسم (الريجيم الصحي والريجيم الكيميائي / ٣١١).

(٩٥) إن فكرة هذا الريجيم تقوم على تفهم كامل لجميع العمليات الحيوية داخل الجسم وتوجيهها إلى زيادة حرق== الدهون، فمن المعلوم أن البروتين كمصدر للطاقة لا يقبل التحول إلى دهون ولا تخزينها. وأما النشويات والسكريات فإنها تخزن في صورة مادة الكليكوجين . وزيادة هذه المادة أو انخفاضها أي زيادة أو انخفاض النشويات ينتج عنه الإحساس بالجوع والشبع. والجسم يعتمد اعتمادا كليا على النشويات كمصدر للطاقة. والنشويات الزائد يتم حرقها داخل الجسم إلا أن هذا على حساب حرق الدهون حيث يقل معدل حرق الدهون في الجسم، وللعلم فإن النشويات لا تتحول بسهولة إلى دهن إلا إذا أشبعت مخازن الكليكوجين تماما وزادت كمية السعرات الحرارية القادمة عن ٥٠٠٠ سعرة حرارية يوميا، وهذا في العادة لا يحدث إلا مع الشراهة الشديدة لتناول النشويات والسكريات، وأما في الأكل العادي فلا يحدث هذا. وعليه فإن تناول كميات كبيرة من النشويات والسكريات لا يزيد الوزن بسببها، بل بسبب توقف حرق الدهون. وأما الدهون فإن أي دهن زائد عن حاجة الجسم للطاقة يتم تخزينه في مخازن الدهن تحت الجلد. (الريجيم الصحي والريجيم الكيميائي / ٣١١/٣١٣).

(٩٦) علاج السمنة/٧٦.

النشويات والأطعمة الأخرى. وهذه الحمية ينزل بها الوزن بشكل سريع. إلا أن من عيوبها نقص في الطاقة والبروتين والفيتامين، لقلة التنوع الغذائي، وصاحبها يصاب بقلة التركيز وعدم الاستيعاب وتؤدي إلى الاكتئاب.

٤. حمية تحليل بصمة الدم نيوترون: حيث يتم إجراء تحليل الدم لتشخيص السمنة، ومن ثم تحدد له أنواع الأطعمة التي تسبب له السمنة، وفي الوقت نفسه يلزمه القيام بريجيم يقل فيه النشويات والسكريات والدهون. وأخطار هذه الطريقة تتمثل في أنها تعتبر نظاما تجاريا لا يوجد ما يثبت صحته [٩٧].

وأدلة وجوب الالتزام بهذا الضابط ما يلي:

١. قوله تعالى: (وَلَا تَقْتُلُوا أَنفُسَكُمْ) (النساء: ٢٩). واتباع أنظمة غذائية قاسية قد يذهب النفس أو يضرها.

٢. وحديث ابن عباس رضى الله عنهما قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم" لا ضرر ولا ضرار" [٩٨]. فقوله: لا ضرر، نكرة في سياق النهي، تتناول النهي عن كل ضرر، ومن الضرر اتباع أنظمة غذائية صارمة.

٣. ولأن المسلم لو جاع ولم يأكل، وهو قادر على الأكل كأن إثما [٩٩]، فكذلك من يتبع نظاما غذائيا صارما.

---

(٩٧) ملتقى منسوبي وزارة الصحة السعودية.

(٩٨) أخرجه أحمد في المسند ١/٣١٣ و٣٢٧. وأخرجه مالك مرسلا في الموطأ ٢/٧٤٥. وابن ماجه في سننه ٢/٧٨٤، كتاب الأحكام ١٣، باب من بنى في حقه ما يضر بجاره ١٧، حديث ٢٣٤١. والحديث قال عنه النووي في الأربعين النووية ص ٤٩: حديث حسن...وله طرق يقوي بعضها بعضا اهـ. وفي الزوائد على سنن ابن ماجه ٢/٧٨٤: قال: في إسناده جابر الجعفي متهم اهـ. وقال أبو عمرو بن الصلاح ونقله عنه ابن رجب في جامع العلوم والحكم / ٥٧١: هذا الحديث أسنده الدار قطني من وجوه، ومجموعها يقوي الحديث ويحسنه، وقد تقبله جماهير أهل العلم واحتجوا به اهـ

٤. وحتى لا يصلح السمين شيئا ويفسد أشياء، فاتباع أنظمة غذائية خاطئة قد تقلل وزن الشخص وتصل به إلى المطلوب، إلا أنها قد تتسبب في إصابته بأمراض، قد تكون مزمنة كالسكري والقلب وهشاشة العظام.

ولذلك قال الفقهاء (١٠٠): الضرر لا يزال بضرر مماثل له أو اشد منه.

٥. وللقاعدة الفقهية: إذا تعارضت مفسدتان روعي أعظمها ضررا بارتكاب أخفهما (١٠١). والسمنة مفسدة إلا أنها أخف من مفسدة الحميات الخاطئة التي تسبب أضرارا فادحة بالبدن، بل قد تؤدي به إلى الموت.

الضابط الثالث: سؤال أهل الخبرة واتباع تعليماتهم:

لا بد وعند اتباع نظام غذائي معين أن يكون تحت إشراف طبيه فالنظام الغذائي الذي يصلح لشخص قد لا يصلح لآخره ويوجد في الغالب في كل مستشفى عيادة مختصة بالتغذية وأمور السمنة، وتوجد كذلك مراكز متخصصة في هذا الجانب. وفي العادة يأمر هؤلاء بعمل فحوصات وتحاليل لمعرفة جسم السمين وأسباب سمنته، وذلك قبل البدء بأي نظام غذائي. وأن لم يتمكن الشخص من زيارة المستشفيات والمراكز المتميزة، فأنه يسأل ويستفيد من الجمعيات العالمية الخاصة بأمور السمنة والغذاء وقد جاء الأمر في الشرع بسؤال أهل الخبرة والاستفادة منهم دون غيرهم.

---

(٩٩) الفتاوى الخانية ٣/٤٠٣

(١٠٠) وهي قاعدة فقهية متفرعة من القاعدة الكلية الكبرى: لا ضرر ولا ضرار. (الأشباه والنظائر لابن نجيم ١/٤، والمنثور ٢ /٣٢١، والأشباه والنظائر للسيوطي ٨٦/١).

(١٠١) وهي قاعدة فقهية ذكرها أهل العلم، ومتفرعة من القاعدة الكبرى: لا ضرر ولا ضرار. (الأشباه والنظائر لابن نجيم ٧٨/١، وللسيوطي ٨٧/١، ومختصر التحرير شرح الكوكب المنير ٤/٤٤٧).

ويدل على أهمية هذا الضابط ما يلي:

١. قول الله تعالى: (وَلَا يُنَبِّئُكَ مِثْلُ خَبِيرٍ) فاطر:١٤.

وجه الدلالة: تدل الآية الكريمة على أن الخبير بالأمور إذا أخبر بشيء أخذ بقوله، لأنه لا صدق أصدق مما ينبئ به الخبير.

٢. وقوله تعالى: (يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تَقْتُلُوا الصَّيْدَ وَأَنتُمْ حُرُمٌ وَمَنْ قَتَلَهُ مِنْكُمْ مُتَعَمِّدًا فَجَزَاءٌ مِثْلُ مَا قَتَلَ مِنَ النَّعَمِ يَحْكُمُ بِهِ ذَوَا عَدْلٍ مِنْكُمْ) المائدة: ٩٥،.

وجه الدلالة: أن الله تعالى أمر من صاد الصيد البري وهو محرم بفدية، وهي على التخيير، ومنها جزاء مثل ما قتل أن كأن له مثل، ويرجع في تحديد المثل إلى ما قضى به الصحابة، وما لم يقض فيه الصحابة يرجع فيه إلى قول عدلين خبيرين. وهذا دليل على أن المعتمد عليه في السؤال والاتباع هم أهل الخبرة.

٣. حديث عائشة رضى الله عنها قالت: دخل مجزز [١٠٢] المدلجي على رسول الله صلى الله عليه وسلم فرأى أسامة وزيدا عليهما قطيفة وقد غطيا رؤوسهما وبدت أقدامهما، فقال: " أن هذه الأقدام بعضها من بعض". وفي رواية: دخل علي رسول الله صلى الله عليه وسلم مسرورا [١٠٣]. ولولا جواز التعويل على أهل الخبرة لما سر النبي صلى الله عليه وسلم بقول الخبير مجزز المدلجي.

(١٠٢) هو مجزز ابن الأعور بن جعدة الكناني، القائف من بني مدلج، وإنما سمي مجززا، لأنه كان إذ ا أخذ أسيرا جز ناصيته ولم يكن اسمه مجززا. (أسد الغابة ٦١/٥، الإصابة ٩/٩٣)

(١٠٣) أخرجه البخاري في ٥/٢٣،كتاب المناقب، باب مناقب زيد بن حارثة، حديث ٣٧٣١. وأخرجه أحمد واللفظ له في المسند ١١٨/٤.

الضابط الرابع: غلبه الظن بنجاح الحمية المتبعة:

من الضوابط لجواز الحمية أن يغلب على ظن الطبيب نجاح الحمية في تخفيف وزن السمين، بحيث تكون نسبة نجاحها أكبر من نسبة عدم نجاحها.

وبمراعاة الضوابط السابقة تكون الحمية أو الريجيم جائزا. إلا أن من أهم عيوب أنظمة الريجيم ما يلي:

١. صعوبة تحديد سعرات حرارية معينة مناسبة يتناولها كل سمين " لأن لكل جسم سعرات معينة بحسب عمره وجنسه وكتلته وحركته ووجود أمراض فيه إلى غير ذلك.

٢. ومن عيوب اتباع الحمية أو الريجيم بضوابطه السابقة صعوبة التطبيق، فالكثير من الأطعمة لا تكتب عليها سعراتها الحرارية.

٣. وقد يمل الإنسان ويصيبه الضجر والملل عند وزن الأطعمة وتحديد سعراتها.

٤. أن أنظمة وبرامج الحمية الغذائية تؤدي إلى أنقاص الوزن على المدى القصير، بمعنى أن السمين بعد أن يفقد وزنه الزائد لا يستطيع المحافظة عليه إلا على المدى القصير وسرعان ما يسترده، بل ويزيد

وزنه عن سابقه، فقد أثبتت الدراسات أن معدلات النجاح في الحفاظ على الوزن بعد نقصانه تتراوح بين ٢ و٢٠% فقط [١٠٤]، ووفقا لدراسة قام بها أطباء من برامج السمنة في المعاهد الصحية الوطنية، ونشرتها نيو أنجلان جورنال أوف ميدين عام ٢٠٠٢ م فأن الأفراد الذين يحافظون على اتباع الحمية ويمارسون الرياضة تحت إشراف الأخصائيين لمدة

(١٠٤) الموسوعة الحرة (موقع ويكبيديا).

٤-٦ أسابيع يمكن أن يخسروا ما بين ٥-١٠ من أوزانهم، غير أن هذه الخسارة يتبعها ازدياد وزن تدريجي بعد التوقف عن اتباع نظام الحمية.

٥. أنه وبالدراسة السابقة تبين أن تخفيف الوزن باتباع أنظمة غذائية في مدة قصيرة له أثر سلبي على الجهاز المناعي في الجسم والدورة الدموية، وعلى نفسية الشخص، وعلى أولاده في البيت [(١٠٥)].

٦. وكذلك فأن اتباع أنظمة غذائية ونقصان الوزن بها، ثم استرداد الوزن بعد فترة قصيرة، ثم العودة إلى اتباع نظام غذائي وهكذا، فهذا التذبذب في الوزن من زيادة ونقصان يؤثر سلبا على الأعضاء الداخلية للجسم كالبنكرياس والقلب.

يقول الطبيب احمد توفيق عن سلبيات أنظمة الريجيم [(١٠٦)]: وقد أثبتت الدراسات والأبحاث الحديثة أن الأنماط الغذائية القائمة على احتساب السعرات الحرارية لم تفلح في تحقيق خسارة ثابتة في الوزن. في المقابل أظهرت دراسات أخري أن الأشخاص الذين يغيرون أنماطهم الغذائية ويتحولون إلى أنماط شبيهة بتلك التي كانت متبعة من قبل أجدادنا، أي يعودون إلى الأنظمة التي تتكون بشكل رئيسي من الحبوب والخضراوات والبقول والفواكه لا يجدون صعوبة في خسارة الوزن الزائد ثم أن النظام الغذائي المرتكز على الخضراوات والمنتجات الحيوانية القليلة الدهون لا يتطلب احتساب السعرات الحرارية، ولا يتسبب في الوقت نفسه بالجوع اهـ. وجاء في كتاب خمسمئة سؤال [(١٠٧)]: وجواب: الريجيم الناجح ليس هو النظام الغذائي وحده القادر على أنقاص الوزن بسرعة، ولكنه النظام الحياتي وممارسة الرياضة في وقت واحد اهـ.

---

(١٠٥) مقالة بعنوان حمية المدى القصير تخفض الوزن بشكل مؤقت (موقع الفراشة النسائي)

(١٠٦) في كتابه الريجيم الكيميائي /١٩.

(١٠٧)/١٥٩.

المطلب الثالث

حكم التعاقد مع مؤسسات توصيل الوجبات الحمية (دايت)، وحكم الشراء منها مباشرة

تعمل بعض المستشفيات والمراكز الأهلية في أقسام الحمية على إعداد وجبات محدودة السعرات الحرارية، تقوم بتوصيلها يوميا إلى المشترك معهم مقابل مبلغ مالي يدفع مقدما. وهذا العقد يدخل في عقود السلم، وحكمه الصحة، بتوافر الشروط الآتية:

١. أن يكون رأس المال (المبلغ المدفوع من قبل السمين) معلوما كسائر عقود المعاوضات [١٠٨].

٢. وأن يسلم في مجلس العقد، فلو تفرقا قبله بطل العقد [١٠٩].

٣. وأن يكون المسلم فيه (الوجبات) دينا أي شيئا موصوفا في ذمة المسلم إليه [١١٠].

٤. وأن يكون المسلم فيه معلوما [١١١].

---

(١٠٨) وهو شرط متفق عليه عند الفقهاء (ينظر لهذا الشرط وأدلته وتفصيلاته: رد المحتار ٤ /٢٠٦، القوانين الفقهية/ ٢٧٤، المهذب ١ / ٣٠٠، المغني ٦ /٤١١).

(١٠٩) وهو شرط عند الحنفية والشافعية والحنابلة والظاهرية، وقال المالكية في المشهور عنهم بجواز تأخيره اليومين والثلاثة بشرط وبغير شرط (ينظر لهذا الشرط وأدلته: بدائع الصنائع ٥/٢٠٢، فتح القدير ٦/٢٢٧، رد المحتار ٤/٢٠٨، كفاية الأخيار ١ /٤٦٨، مغني المحتاج ٢/١٠٢، المغني ٦/٤٠٨، كشاف القناع ٣/ ٢٩١، المحلى ٨/٤٦).

(١١٠) وهو شرط لا خلاف فيه بين الفقهاء فتح القدير مع العناية ٦/٢١٩، مواهب الجليل ٤/٥٣٤، روضة الطالبين ٤/٦، شرح منتهى الإرادات ٢/ ٢٢١، المحلى ٨/٤٥).

٥. وأن يكون مؤجلا لا حالا (١١٢).

٦. يكون الأجل الذي يجب عنده تسليم الوجبات معلوما (١١٣).

٧. وأن يكون مقدورا على تسليمه، بأن يغلب على الظن وجوده عند حلول الأجل (١١٤).

٨. وأن يتعين موضع التسليم إذا كأن الموضع الذي حدث العقد فيه لا يصلح للتسليم، أو كأن يصلح للتسليم، لكن نقل المسلم فيه إلى السمين فيه كلفة ومؤونة (١١٥)

وأما الشراء منهم مباشرة فأنه عقد بيع لا غبار عليه.

إلا أن من عيوب التعاقد مع مستشفيات ومؤسسات وجبات الحمية غلاءها.

فتعاقد السمين معهم لمدة شهر يكلفه حوالي ألفين ريال سعودي، كما أنه سيحصل له الملل من وجبات الحمية بعد شهرين أو ثلاثة، إضافة إلى ما سبق بيانه من عيوب حميات تحديد السعرات الحرارية.

---

(١١١) ولا خلاف في اشتراطه أيضا بين الفقهاء. (ينظر: للشرطين السابقين وأدلتهما بدائع الصنائع ٢٠٧/٥ رد المحتار ٢٠٦/٤ بداية المجتهد ٢٠٢/٢ الخرشي ٢١٣/٥ نهاية المحتاج ١٩٠/٤ المغني ٣٩١/٦ و٣٩٩ شرح منتهى الإرادات ٢١٦/٢).

(١١٢) وهو شرط عند الحنفية والمالكية والحنابلة والظاهرية، وخالف فيه الشافعية فأجازوا السلم الحال. (ينظر: لهذا الشرط وأدلة القولين: بدائع الصنائع ٢١٢/٥، الهداية مع فتح القدير ٢١٧/٦، القوانين الفقهية /٢٧٤، المغني ٤٠٢/٦، شرح منتهى الإرادات ٢١٨/٢، المحلى ٤٥/٨).

(١١٣) وهو شرط متفق عليه عند الفقهاء.

(١١٤) وهو شرط متفق عليه. (ينظر لهذين الشرطين المراجع السابقة).

(١١٥) وهو شرط عند الشافعية وقال الحنفية لا يشترط تعيين مكان الإيفاء إذا لم يحتج نقل المسلم فيه إلى كلفة، وقال المالكية والحنابلة لا يشترط إلا أن التعيين هو الأفضل عند المالكية.

المبحث الرابع

ممارسة الرياضة المنظمة

هذه الطريقة يذكرها أهل الاختصاص ويراد بها زيادة كمية الطاقة المصروفة وإحداث عدم توازن بين ما يدخله الفرد من الغذاء إلى جسمه (فيكون اقل)، وبين ما يصرفه (فيكون أكثر). فدرجة الاستقلاب للمواد الغذائية (أي حرق السعرات الحرارية) تزداد بشكل كبير أثناء النشاط البدني (١١٦) جاء في كتاب منتدى البدانة (١١٧): ممارسة الرياضة... تساعد على التخلص من الوزن الزائد شريطة أن تكون بصورة منتظمة ومستمرة وغير متقطعة. ومن أنواع الرياضة المشي الجاد، والسباحة، والتمارين اهـ. إلا أن ممارسة الرياضة وحدها لا تكفي لعلاج السمنة، فمثلا رياضة المشي بسرعة عادية تفقد حوالي ٣٠٠ سعرة حرارية، فإذا تناول بعدها قطعة واحدة من الحلوى مع كأس من البيبسي استرد ما فقده من السعرات الحرارية وزيادة. ولذا إذا لم تقترن الرياضة المنتظمة بضبط مستمر لما يأكله السمين ويشربه فأن العلاج بها يكون فاشلا (١١٨).

وقد توصل تحليل بعدي لثلاث وأربعين تجربة مضبوطة عشوائية أجراها تعاون كوكران العالمي إلى أن الرياضة وحدها تؤدي إلى أنقاص وزن محدود، وأما عند القيام بها مصاحبة لحمية غذائية محدودة السعرات الحرارية فينتج عن ذلك خسارة تزيد بمقدار ١ كجم عن خسارة الوزن بالاعتماد على الحمية وحدها (١١٩).

---

(١١٦) الموسوعة الحرة (ويكيبيديا).

(١١٧)/١٤٢.

(١١٨) موقع webteb .

(١١٩) موقع الموسوعة الحرة.

بل تزويد الجسم باحتياجاته الأساسية من العناصر الغذائية الضرورية دون الزيادة عليها (وهو ما يسمى بالحمية المتوازنة) مع ممارسة الرياضة أفضل في التخفيف من اتباع حميات غذائية معينة.

وفائدة الرياضة عموما تنشيط البدن، واستهلاك وحرق ما فيه من طاقة وشحوم، وزيادة حجم الكتلة العضلية، وتقليل الملل والتوتر المصاحبان لأنظمة أنقاص الوزن. بل أنها وسيلة مساعدة في الحفاظ على أنقاص الوزن على المدى البعيد [١٢٠].

وحكم ممارسة الرياضة الجواز، والاستحباب لكل شخص.

ويتأكد الحكم في السمين لحاجته إلى حرق الشحوم المتراكمة على بدنه.

ويدل على جواز الرياضة بل استحبابها، وتأكد ذلك في حق السمين ما يلي:

١. حديث أبي هريرة رضى الله عنه قال رسول الله صلى الله عليه وسلم" المؤمن القوي خير وأحب إلى الله من المؤمن الضعيف، وفي كل خير، احرص على ما ينفعك، واستعن بالله، ولا تعجز..." [١٢١] وجه الدلالة: يدل الحديث على أن المؤمن القوي خير وأحب إلى الله، ولا تتحقق القوة في العبادة مع ثقل الجسم وبدانته ولذا جاء الأمر بالحرص على كل ما ينفع المؤمن، ويجعله قويا، لأن (ما) اسم موصول تتناول وتعم كل ما ينفع المؤمن. ومن ذلك قوة بدنه بممارسة الرياضة.

٢. وللقاعدة الفقهية: الضرر يزال. والسمنة وأمراضها ضرر، ولن يزول إلا بالطرق الصحية. ومن هذه الطرق ممارسة الرياضة.

---

(١٢٠) الموقع السابق.

(١٢١) سبق تخريجه.

٣. وللقاعدة الأصولية ما لا يتم المأمور إلا به فهو مأمور به [١٢٢] وحيث أن المحافظة على البدن وقوته وسلامته وصحته من المأمور به ولا يتم هذا إلا بأمور متعددة ومنها ممارسة الرياضة، فتكون من المأمور به.

إلا أن ممارسة الرياضة وحتى يقال بجوازها لابد وأن تراعى فيها الضوابط الخمس الآتية:

الضوابط الأول: الابتعاد عن المراكز الرياضية المشبوهة:

الأصل في ممارسة الرياضة للسمين وغيره أن يمارسها في بيته. إلا أن الرجل يمكنه أن يمارسها في المراكز الرياضية، ويجب عليه أن يختار منها ما لا شبهة فيه. وأما المرأة فأنها لا تخرج من بيتها إلا لحاجة [١٢٣]. هذا هو الأصل. ويدل على ذلك ما يلي:

١. قوله تعالى: (وَقَرْنَ فِي بُيُوتِكُنَّ) الأحزاب:٣٣. قال القرطبي (١٢٤): معنى هذه الآية الأمر بلزوم البيت، وأن كأن الخطاب لنساء النبي صلى الله عليه وسلم فقد دخل غيرهن فيه بالمعنى. هذا لو لم يرد دليل يخص جميع النساء فكيف والشريعة طافحة بلزوم النساء بيوتهن والانكفاف عن الخروج منها إلا لضرورة اهـ.

٢. وقوله تعالى: (أَسْكِنُوهُنَّ) الطلاق :٦. والأمر بالإسكان نهي عن الخروج والبروز" للقاعدة الأصولية الأمر بالشيء نهي عن ضده [١٢٥].

---

(١٢٢) وهي قاعدة أصولية (ينظر لهذه القاعدة الفروق ١/١٦٦، والأحكام للآمدي ٣/ ١٧١، والعدة ٢/٤١٩) .

(١٢٣) أحكام القرآن للجصاص ٥/٢٢٩ و٢٤٩.

(١٢٤) في تفسيره ١٤/١٧٩.

(١٢٥) بدائع الصنائع ٢/٣٣١.

٣. قوله تعالى: (لَا تُخْرِجُوهُنَّ مِنْ بُيُوتِهِنَّ وَلَا يَخْرُجْنَ) الطلاق: ١. ولو لم تكن ممنوعة عن الخروج لاختل السكن والنسب، لأن ذلك مما يريب الزوج ويشككه ويؤدي به إلى نفي النسب [١٢٦].

٤. حديث عبد الله بن مسعود رضى الله عنه عن النبي صلى الله عليه وسلم قال: " المرأة عورة، فإذا خرجت استشرفها الشيطان " وفي لفظ "المرأة عورة فإذا خرجت استشرفها الشيطان، وأقرب ما تكون بروحة ربها وهي في قعر بيتها"[١٢٧].

٥. حديث أنس رضى الله عنه أنه قال: "جئن النساء إلى رسول الله صلى الله عليه وسلم فقلن: يا رسول الله: ذهب الرجال بالفضل والجهاد في سبيل الله تعالى فما لنا عمل ندرك به عمل المجاهدين في سبيل الله؟" فقال رسول الله صلى الله عليه وسلم: "من قعدت –أو كلمة نحوها–منكن في بيتها، فأنها تدرك عمل المجاهدين في سبيل الله"[١٢٨].

ومن الحاجات التي يذكرها الفقهاء لجواز خروج المرأة: زيارة الوالدين، وذوي المحارم، وحضور عرس، وشهود موت وقضاء حوائج، لا غنى للمرأة عنها، ولا تجد من يقوم بها

(١٢٦) بدائع الصنائع ٣٣١/٢.

(١٢٧) أخرجه الترمذي في سننه ٣/٤٧٦، كتاب الرضاع ١٠، باب ١٨، حديث ١١٧٣. وأخرجه ابن خزيمة في صحيحه ٣/٩٣ (١٦٨٥). وفي مسند البزار (البحر الزخار) ٥/٤٢٧ (٢٠٦١). وفي المعجم الأوسط ٨/ ١٠١ (٨٠٩٦). وفي الكبير ٩/٢٩٥ (٩٤٨١) قال الترمذي: هذا حديث حسن غريب اهـ. وصححه الألباني في صحيح سنن الترمذي ١ /٥٩٨. وقال شعيب الأرناؤوط (في صحيح ابن حبان مخرجا ١٢ /٤١٢): رجاله ثقات رجال الصحيح لكه منقطع اهـ.

(١٢٨) أخرجه البزار (كشف الأستار ١٣ /٢٣٩). وجاء فيه: وهذ ا الحديث لا نعلم من رواه عن ثابت إلا روح بن المسيب وهو رجل من أهل البصرة مشهور اهـ. وأورده الهيثمي في المجمع ٣٠٤/٤ وقال: فيه روح بن المسيب وثقه ابن معين والبزار وضعفه ابن حبان وابن عدي اهـ.

(١٢٩). وهل يمكن أن تعد ممارسة الرياضة في المراكز المتخصصة من الحاجات التي تجيز للمرأة الخروج من المنزل؟ والجواب لا تعد من الحاجات المعتبرة شرعا، وذلك لما يلي:

١. أن حاجة المرأة إلى الرياضة هي حاجة يراد منها الدوام والاستمرار، فبعد أن تصل المرأة السمينة إلى الوزن المطلوب لابد لها من المحافظة عليه. ولا يتحقق هذا إلا بممارسة الرياضة على الدوام.

٢. أن المرأة في هذه المراكز لا تأمن على نفسها من أهل السوء من الذكور والإناث لا سيما مع انتشار جوالات التصوير.

٣. أن المرأة مأمورة بأن لا تنزع ثيابها إلا في بيتها. جاء في حديث عائشة رضى الله عنها قالت: سمعت رسول الله صلى الله عليه وسلم يقول: "أيما امرأة وضعت ثيابها في غير بيت زوجها، فقد هتكت ستر ما بينها وبين الله "(١٣٠).

وعليه فأن المرأة لا تمارس الرياضة في مراكز الرياضة، بل تكتفي بممارستها في بيتها، بشراء جهاز سير ونحوه، أو بعمل تمارين رياضية، ولها أن تمارس رياضة المشي في الشارع في الأماكن المخصصة للمشي بقيود لخروجها، ومن أهم هذه القيود:

١. أن تكون الطريق مأمونة من توقع مفسدة (١٣١).

---

(١٢٩) ينظر: عمدة القاري ٢٠/٢١٨، الفواكه الدواني٢/٤٠٩.

(١٣٠) أخرجه الترمذي في سننه ٥/١٠٥، كتاب الأدب ٤٤، باب ما جاء في دخول الحمام ٤٣، حديث ٢٨٠٣. وابن ماجه –واللفظ له–في سننه ٢/١٢٣٤، كتاب الأدب ٣٣، باب دخول الحمام ٣٨، حديث ٣٧٥٠. والحديث قال عنه الترمذي: هذا حديث حسن اهـ. وصححه الألباني في صحيح سنن الترمذي ٣/١١٨.

(١٣١) جواهر الإكليل ١/٨١.

٢. وأن يكون خروجها على تبذل وتستر تام [١٣٢] قال العيني [١٣٣]: يجوز لهن أن يخرجن لما يحتجن إليه من أمورهن الجائزة بشرط أن تكون -أي الواحدة -بذة الهيئة، خشنة الملبس، تفلة الريح، مستورة الأعضاء، غير متبرجة لزينة، ولا رافعة صوتها اهـ.

٣. وأن يكون خروجها بإذن زوجها [١٣٤]. قال ابن حجر الهيتمي [١٣٥]: وإذ اضطرت امرأة للخروج لزيارة والد... خرجت بإذن زوجها غير متبرجة اهـ.

الضابط الثاني: الابتعاد عن المراكز التي تمارس الرياضة فيها على الموسيقى:

ذهب الفقهاء إلى أن الاستماع إلى المعازف المحرمة حرام، وأن الجلوس في مجالسها حرام قال الحنفية [١٣٦]: واستماع الملاهي حرام كالضرب بالقضيب والعزف والمزمار وغير ذلك اهـ. وقال المالكية [١٣٧]: ولا يحل لك... سماع شيء من الملاهي والغناء اهـ. وقال الشافعية [١٣٨]: وسائر المعازف والأوتار يحرم استعماله واستماعه اهـ. وقال الحنابلة [١٣٩]: ويحرم كل ملهاة سوى الدف اهـ. ونص ابن القيم [١٤٠] على أن من يستمع

---

(١٣٢) الجامع لأحكام القرآن ١٤/ ١٨٠، وحاشية ابن عابدين ٢/٦٦٥.

(١٣٣) عمدة القاري ١٩ /١٢٥. والعيني هو بدر الدين محمود بن أحمد بن موسى العيني الحنفي، كان فقيها أصوليا محدثا مفسرا مؤرخا، مات سنة ٥٥ هـ من تصانيفه: عمدة القاري والبناية في شرح الهداية ورمز الحقائق شرح كنز الدقائق. (الأعلام ٧/ ١٦٣، معجم المؤلفين ١٢ /١٥٠).

(١٣٤) فتح القدير ٣٠٤/٤، الفتاوى الهندية والخانية ١ /٣٤١، الفواكه الدواني ٢/٤٨، المجموع ٤١١/١٦، الروض المربع ٦/٤٤٣.

(١٣٥) في الزواجر ٢/٧٨. وابن حجر الهيتمي هو أحمد بن محمد بن علي السعدي الأنصاري، شهاب الدين أبو العباس، فقيه باحث مصري، مات سنة ٩٧٤ هـ. تصانيفه: تحفة المحتاج. (شذرات الذهب ٨/ ٣٧٠، الأعلام ٢٣٤/١).

(١٣٦) قاله الموصلي في الاختيار ٢/٤٨٧.

(١٣٧) قاله الآبي في الثمر الداني ص٦٧١.

(١٣٨) قاله النووي في روضة الطالبين ٢٢٨/١١.

(١٣٩) قاله البهوتي في كشاف القناع ٥/١٨٣.

للمعازف المحرمة. فاسق قال: العود والطنبور وسائر الملاهي حرام ومستمعها فاسق اهـ. واستدلوا على تحريم المعازف بما يلي:

١. عن أبي مالك الأشعري (١٤١) رضى الله عنه أنه سمع النبي صلى الله عليه وسلم يقول: " ليكونن من أمتي أقوام يستحلون الحر والحرير والخمر والمعازف "(١٤٢).

٢. وعن نافع (١٤٣) قال: سمع ابن عمر مزمارا قال: فوضع إصبعيه على أذنيه، ونأى عن الطريق، وقال لي: يا نافع هل تسمع شيئا؟ قال: فقلت: لا، قال: فرفع إصبعيه من أذنيه، وقال: "كنت مع النبي صلى الله عليه وسلم فسمع مثل هذا فصنع مثل هذا" (١٤٤).

الضابط الثالث: استشارة أهل الخبرة عند ممارسة الرياضة:

على السمين أن يستشير أهل الخبرة فيما يصلح له من رياضة، أو يدخل المواقع المتميزة في الشبكة العنكبوتية التي تعرفه بالطرق السليمة لممارسة الرياضة. وهو حين سؤاله لأهل

(١٤٠) في إغاثة اللهفان ٢٤٨/١.

(١٤١) هو الحارث بن الحارث، وقيل عبيد وقيل عمرو، وقيل عبد الله، وقيل هو عمرو بن الحارث بن هانئ، وهو الذي روى عنه عبد الرحمن بن غنم حديث المعازف، له صحبة، وروى عدة أحاديث، مات بالطاعون مع أبي عبيدة ومعاذ في خلافة عمر. (تهذيب التهذيب ٤٤٧/٦ الاستيعاب والإصابة ١٢ /٣ و١٢٠).

(١٤٢) أخرجه البخاري في صحيحه ٢٤٣/٦، كتاب الأشربة، باب ما جاء فيمن يستحل الخمر ويسميه بغير اسمه. وينظر الدليل في إغاثة اللهفان ٢٤٨/١

(١٤٣) هو أبو عبد الله نافع بن هرمز، ويقال ابن كيسان القرشي العدوي مولى ابن عمر وراويته، تابعي جليل، عالم أهل المدينة، روى عن جمع من الصحابة رضى الله عنهم، بعثه عمر بن عبد العزيز على مصر ليعلم أهلها، مات سنة ١١٧هـ (وفيات الأعيان ٣٦٨/٥، سير أعلام النبلاء ٩٥/٥).

(١٤٤) أخرجه أبو داود في سننه ٢٨١/٤، كتاب الأدب، باب كراهية الغناء والزمر، حديث ٤٩٢٤. والحديث صححه الألباني في صحيح سنن أبي داود ٢٠٨/٣. وينظر الدليل في الاختيار ٤٨٧/٢.

الخبرة سيتعرف على أنواع الرياضة المناسبة لحالته. فالسمين أن كأن مصابا بالقلب لا تصلح له جميع أنواع الرياضة.

وسيتعرف أيضا على الزمن الكافي والوقت المناسب للرياضة (١٤٥).

وحكم التعرف على الطرق المناسبة لممارسة الرياضة على الاستحباب، لأن ما لا يتم المأمور إلا به فهو مأمور به. وحيث أن ممارسة الرياضة من الطرق الرئيسة في التنحيف فهي من التداوي المأمور به، وحيث أن فاعليتها لا تتم إلا باتباع طرق صحيحة لممارستها فأن هذه الطرق الصحيحة من المأمور به.

وحكم سؤال أهل الخبرة دون غيرهم عن كيفية ممارسة الرياضة، والطرق الصحيحة لذلك من المأمور به. ودليل ذلك ما يلي:

١. قول الله تعالى: (وَلَا يُنَبِّئُكَ مِثْلُ خَبِيرٍ) (فاطر:١٤).

وجه الدلالة: تدل الآية الكريمة على أن الخبير بالأمور إذ ا أخبر بشيء أخذ بقوله دون قول غيره، لأنه لا صدق أصدق مما ينبئ به الخبير.

٢. قول الله تعالى: (فَاسْأَلُوا أَهْلَ الذِّكْرِ أن كُنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ) (نبياء:٧).

وجه الدلالة: تدل الآية الكريمة على سؤال أهل العلم في المسائل العلمية الشرعية، ويقاس عليها غيرها.

---

(١٤٥) في العادة ينصح أطباء علاج السمنة بممارسة الرياضة لمدة تتراوح بين ٣٠-٦٠. دقيقة من ٣ ٥ أيام في الأسبوع. وينصحون أيضا بممارسة الرياضة في الصباح الباكر فهو أفضل من ممارستها في غيره، حيث يزيد معدل تمثيل الغذاء بدرجة أكبر. ومن المتفق عليه أن ممارسة الرياضة قبل وجبات الطعام تزيد من سرعة تمثيل الغذاء.

الضابط الرابع: الابتعاد عن الممارسات الرياضية العنيفة أو الخاطئة:

قد يتصور البعض أن الإكثار من ممارسة الرياضة يحقق نتائج سريعة، لكن قد يحدث العكس، بل قد يصاب الممارس بالضرر. وأتذكر امرأة بدينة كأنت تمارس الرياضة لمدة أربع ساعات يوميا فحصل لها أضرار صحية في بدنها، بل قد يحصل الملل من كثرة الممارسة ثم قد يحصل الانقطاع. ولذا يجب أن لا ينظر للرياضة على أنها وسيلة لإخراج الطاقة فقط، فهذه نظرة غير علمية، بل يجب التفريق بين مريض السمنة ومن يمارس الرياضة بشكل دوري فيراعى التغير البيولوجي والعضوي داخل جسم السمين. ولذا ينصح الأطباء بممارسة السمين رياضة لا يزيد معدل نبض القلب فيها عن ٥٠% من الحد الأعلى ذلك أن ممارسة رياضة يزيد معدل نبض القلب فيها عن ٥٠% تؤدي إلى سرعة استهلاك عضلة القلب للأوكسجين ومن ثم عدم القدرة على ممارسة الرياضة وزيادة هرمون نيوروبيتيداوي وهو الهرمون المسبب للسمنة، حيث يؤدي إلى زيادة الشهية بشكل كبير جدا. وأما إذا مارس السمين رياضة لا يزيد معدل نبض القلب فيها عن ٥٠% فأن هذا يعني استخراج الجسم ٨٠% من الطاقة من الدهون المختزنة مع الحفاظ على استمرار الممارسة وعدم زيادة الهرمون السابق. ولذا فالرياضة المناسبة للسمين المشي والسباحة وركوب الدراجة وأما الرياضة التي لا تناسبه فهي الجري أو أي ممارسة شديدة (١٤٦).

وتعريض الإنسان نفسه للممارسات الرياضية الخاطئة محرم " لما يلي:

قول الله تعالى: (وَلَا تُلْقُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ) (البقرة :١٩٥) والممارسات الرياضية الخاطئة إلقاء بالنفس إلى التهلكة. وهو نهي مطلق، والنهي يقتضي التحريم.

---

(١٤٦) ذكره استشاري علاج السمنة د. عمرو عبد المنعم، كلية طب القصر العيني في مقالة بعنوان هل تصلح الرياضة كعلاج للسمنة في موقعه.

وقوله تعالى: (وَلَا تَقْتُلُوا أنفُسَكُمْ) النساء:٢٩.

وجه الدلالة: كالسابق.

والمستحب للبدين أن يمارس الرياضة باستمرار ولا يستعجل، فرياضة مستمرة وقليلة خير وأفضل من كثيرة متقطعة.

المبحث الخامس

العلاج السلوكي

تعرض مؤلفة كتاب (The Vice Busting Diet) وهي جوليا هيفي كيفية التخلص من الوزن الزائد عن طريق التخلص التدريجي من العادات الغذائية السيئة، بحيث تصبح مع الوقت أسلوب حياة. ومؤلفة الكتاب كانت تعاني من السمنة، وقد نجحت في تغيير عاداتها السلوكية الغذائية فتخلصت من خمسين كيلوجرام في مدة قصيرة ودون أن تحرم نفسها. ولذا فأن بعض الأطباء والمختصين النفسيين يعالجون السمنة بتغيير العادات السلوكية الغذائية الخاطئة حيث يساعدون السمين على اتباع عادات وسلوكيات سليمة تساعده على التغلب على العوامل النفسية التي تمنعه من اتباع الغذاء الصحي أو تمنعه من ممارسة الرياضة، وهذه المعالجة تساعد على عدم تناول الغذاء بين الوجبات الرئيسة وعدم تناول الأكل أمام الأنترنت أو التلفاز [(١٤٧)] يقول الطبيب احمد [(١٤٨)] توفيق: تعتبر عادات تناول الطعام من العوارض الرئيسة في الإصابة بالأمراض... وعادات تناول الطعام لا تقتصر على كيفية تناول الوجبات الغذائية، بل أنها تتعدى ذلك إلى طريقة إعداد المأكولات وكمية الغذاء، الذي يتناوله الشخص، ونوع هذا الغذاء اهـ. ويقول

(١٤٧) موقع الدكتور عبد الحميد المؤمن.

(١٤٨) في كتابه الريجيم الكيميائي والريجيم الصحي /١٣

البروفيسور [١٤٩] عبد الباسط السيد: ليس المقصود بالحمية الغذائية اتباع نظام غذائي قاس لأنزال أكبر قدر من الوزن الزائد خلال فترة محدودة ثم نعود بعدها إلى النظام الغذائي السابق، الذي كان السبب في حدوث السمنة، وإنما الحمية الغذائية هي تغيير جذري للعادات الغذائية الخاطئة، كعادة عدم تناول وجبة الفطور الصباحية، والتركيز على وجبتي الغذاء والعشاء، أو تناول وجبات خفيفة بين الوجبات، مثل المكسرات والشوكولاتة اهـ. ومن العادات السلوكية الجيدة للسمين:

١. مغادرة المائدة لحظة الانتهاء من الطعام، بل قبل الشبع وقبل الشعور بالامتلاء.

٢. جعل وجبة الإفطار هي الوجبة الرئيسة الثقيلة، يتبعها وجبة غداء معتدلة ثم عشاء خفيف.

٣. تناول طبق السلطة والخس والجرجير قبل الوجبة.

٤. الأكل بالشوكة لمن يأكل بالمعلقة. وترك الملعقة أو الشوكة بعد كل لقمة يتناولها.

٥. استخدام طبق صغير وملعقة صغيرة عند تناول الطعام.

وحكم هذه الطريقة الاستحباب، لما يلي:

١. أن هذه الطريقة أمنة، ولا أخطار فيها.

٢. أن هذه الطريقة تعلم العادات السلوكية الصحيحة، وقد حثنا الإسلام على تعلم كل خير. قال النبي صلى الله عليه وسلم في الحديث الذي يرويه معاوية رضى الله عنه "أنما العلم

---

(١٤٩) في كتابه علاج السمنة / ٧١.

بالتعلم، والفقه بالتفقه، ومن يرد الله به خيرا يفقهه في الدين، وإنما يخشى الله من عباده العلماء" (١٥٠).

٣. ولأن لهذه الطريقة أصلا شرعيا وهو آداب الطعام والشراب الإسلامية –وقد سبق بيان أهمها–، وندب الإسلام إلى تعلمها وتطبيقها.

٤. أن هذه الطريقة تؤدي إلى تعديل السلوكيات الخاطئة عند السمين.

المبحث السادس

العلاج بالغذاء والأعشاب (الطب البديل)

ينصح أطباء الأعشاب بأن تعالج السمنة بالأعشاب أو ما يعرف بالطب البديل، فمثلا يقولون أن اخذ ملعقتين صغيرتين من الخل مع الماء ومع كل وجبة يحرق الدهون وينقص الوزن (١٥١) ويذكرون إمكانية علاج السمنة بالغذاء، فالأناناس وسيلة فاعلة لإزالة التكدسات الدهنية في جسم السمين (١٥٢) وقد أثبتت الدراسات أن الغذاء الغني بالكالسيوم مثل الزبادي منزوع الدسم يساعد على خفض الدهون في منطقة البطن (١٥٣) بل أن تناول علبة زبادي منزوع الدسم تحتوي على ملعقة نخالة وثمر تقلل الشهية

(١٥٠) أخرجه الطبراني في الكبير ١٩ /٣٩٥.وفي مسند الشاميين ٤٣١/١ والترغيب في فضائل الأعمال ٨١/١. وحلية الأولياء ١٧٤/٥. والمدخل إلى السنن الكبرى ١/٢٥٣. وأخرجه البيهقي في شعب الإيمان ١٣/٢٣٦. قال ابن حجر في الفتح ١ /١٩٤: إسناده حسن إلا أن فيه مبهما اعتضد بمجيئه من وجه آخر اهـ. وقال في مجمع الزوائد ١ /١٢٨: رواه الطبراني في الكبير وفيه رجل لم يسم وعتبة بن أبي حكيم وثقه أبو حاتم وأبو زرعة وابن حيان وضعفه جماعة وفي إتحاف الخيرة ١/١٩٩ وفي إسناده راو لم يسم اهـ. وفي صحيح الترغيب والترغيب للألباني ١/١٦: حسن لغيره.

(١٥١) موسوعة الأعشاب /١٤٧.

(١٥٢) الريجيم الكيميائي /٢١.

(١٥٣) قاله دكتور علاج السمنة عماد صبحي في موقعه.

وتعطي شعورا بالشبع وتخضر الجسم. وينصح أطباء الريجيم بشرب كأس ماء دافئ قبل الوجبة بساعة، وينصحون بشرب ثمان أكواب يوميا.

وحكم هذه الطريقة الجواز بشرط أن تكون تحت إشراف أهل الاختصاص، وخصوصا ما يتعلق بعلاج السمنة بالأعشاب، وأن تكون العشبة المستخدمة أمنة، ومناسبة لحالة السمين الصحية. ويدل على الجواز ما يلي:

١. الأدلة الدالة على مشروعية التداوي، ومنها ما جاء في حديث أبي هريرة رضى الله عنه أن النبي صلي الله عليه وسلم قال: " ما أنزل الله داء إلا أنزل له شفاء" [١٥٤].

وحديث أسامة [١٥٥] بن شريك رضى الله عنه قال: قالت الأعراب: يا رسول الله ألا نتداوى؟ قال: "نعم يا عباد الله تداووا، فأن الله لم يضع داء إلا وضع له شفاء أو قال دواء إلا داء واحدا، قالوا: يا رسول الله وما هو؟ قال الهرم"[١٥٦]. ويدخل في عموم هذه الأدلة التداوي بالأعشاب وبالغذاء.

---

(١٥٤) أخرجه البخاري في صحيحه ٧/ ١١- ١٢، واللفظ له، كتاب الطب، باب ما أنزل الله داء إلا أنزل له شفاء. ومسلم= في صحيحه ٤/١٧٢٩، كتاب السلام، باب لكل داء دواء واستحباب التداوي، حديث٢٢٠٤.

(١٥٥) هو أسامة بن شريك الثعلبي من بني ثعلبة بن يربوع، له صحبة ورواية. وقد روى حديثه أصحاب السنن وأحمد وابن خزيمة وابن حبان. (الاستيعاب ١ /١٥٠، والإصابة ١ /٤٦).

(١٥٦) أخرجه أبو داود في سننه ٤/٣ كتاب الطب، باب في الرجل يتداوى، حديث ٣٨٥٥. والترمذي –واللفظ له – في سننه ٤/٣٣٥ كتاب الطب، باب ما جاء في الدواء والحث عليه، حديث ٢٠٢٨. والنسائي في الكبرى ٧/١٧٩ كتاب الطب، باب الأمر بالدواء حديث ١ ٧٥١. وابن ماجه في سننه ١١٣٧/٢ كتاب الطب، باب ما أنزل الله داء إلا أنزل له شفاء، حديث ٣٤٣٦. قال الترمذي: حديث حسن صحيح اهـ. وقال الألباني في صحيح وضعيف سنن الترمذي ٢/٣٩٧: صحيح اهـ

٢. الإجماع، فقد أجمع العلماء على مشروعية التداوي [١٥٧] ويدخل في هذا التداوي بالأعشاب.

٣. أن المواد المستعملة وأعني الغذائية طبيعية، فلا يدخل إلى الجسم مواد كيميائية قد تضره ولا تنفعه. وعليه فهي طريقة أمنة، بل أنها أفضل من غيرها. يقول ابن القيم [١٥٨]: اتفق الأطباء على أنه متى أمكن التداوي بالغذاء لا يعدل عنه إلى الدواء، ومتى أمكن بالبسيط لا يعدل عنه إلى المركب، وكل داء قدر على دفعه بالأغذية والحمية لم يحاول دفعه بالأدوية اهـ.

إلا أن من عيوب هذه الطريقة بطء الحصول على النتائج المطلوبة، وحصول الملل من العشبة أو الغذاء المتناول.

(١٥٧) فقد حكى ابن رشد عدم الاختلاف في إباحة التداوي فقال في كتابه المقدمات الممهدات ٣/٤٦٦ :لا اختلاف فيما أعلمه أن التداوي بما عدا الكي، من الحجامة وقطع العروق وأخذ الدواء مباح في الشريعة غير محظور، وقدكرهه بعض السلف ورأى تركه اتكالا على الله أفضل اهـ. ونقل الإجماع أيضا موفق الدين عبد اللطيف البغدادي في كتابه الطب من الكتاب والسنة/١٧٩.

(١٥٨) في كتابه زاد المعاد ٣/٦٥

المبحث السابع

العلاج بالإبر الصينية

هذه الطريقة تعتمد على الآتي:

١. إبر توضع على نقط محددة من الجسم. وهذه الإبر تتنوع على النحو الآتي:

أ. إبر للأذن حيث تغرس في جلسة واحدة في صيوان الأذن في مناطق محددة وبأشكال مختلفة، وتبقى مدة عشرة أيام أو أكثر والى شهر ثم تبدل بغيرها وهكذا. وهذه الإبر تتصل بمراكز الشبع في المخ فينشط الإحساس بالشبع وتقل حركة المعدة وتطول فترة الهضم.

ب. إبر للجسم يتم تثبيتها في نقاط معينة من الجسم كالبطن والأرداف والفخذين والقدمين، وتستمر مثبتة لمدة ثلاثين دقيقة، ويتم التوصيل خلال الجلسة بتيار كهربائي ضعيف يزيد مفعولها وأثرها لمدة طويلة (١٥٩).

٢. نظام غذائي معين قليل السعرات الحرارية.

٣. تناول بعض الأعشاب المقننة.

والعامل الرئيس فيها هو اتباع نظام غذائي معين يعتمد على سعرات حرارية قليلة. وأما الوخز بالإبر الصينية فهو لدعم الإرادة وفقد الشهية وتسهيل الاستمرار في الحمية عن طريق تخفيف الأعراض المصاحبة لها، والأعشاب تعجل حرق الدهون.

---

(١٥٩) جاء ذلك في جريدة الجزيرة عدد ١٣٢، ١٤٢٦ هـ وذكرت أيضا د. نجوى حسن محمد رئيس قسم بحوث وتطبيقات الطب التكميلي بالمركز القومي للبحوث في مصر (موقع الكتب أجندة) وفي موقع شباب لك جاء شرح ذلك في مؤتمر السمنة الأول بوحدة السكر والسمنة بطب طنطا (جريدة الأهرام).

وحكم هذه الطريقة الجواز بشروط وضوابط ستأتي، ويدل على جوازها ما يلي:

١. الأدلة الدالة على مشروعية التداوي، ويدخل في عمومها التداوي بالإبر الصينية.

٢. إجماع العلماء على مشروعية التداوي. ويدخل فيه التداوي والعلاج بالطريقة الصينية.

٣. أن الوخز بالإبر الصينية يعمل على فقد الشهية، والتخفيف من أثار التزام السمين بنظام غذائي محدد. وحيث أنها أمنة وفاعلة كما أقرت ذلك منظمة الصحة العالمية [١٦٠] فتكون مباحة.

٤. أن الدواء المعطى لحرق الدهون أعشاب طبيعية مقننة من أهل الاختصاص، فيكون مباحا [١٦١].

وأهم شروط وضوابط علاج السمنة بالإبر الصينية:

١. أن يكون المعالج بالإبر الصينية متخصصا ومأذونا له من قبل وزارة الصحة " لأن هذه الطريقة تنفع بإذن الله إذا غرست الإبر في مواضعها الصحيحة. وحذق الطبيب ومهارته شرط للقول بجواز العلاج والمعالجة، واشتراط حذق الطبيب محل اتفاق عند الفقهاء [١٦٢].

٢. أن تترتب المصلحة على غرس الإبر الصينية، بحيث يوجد لها الأثر في فقد الشهية وتخفيف الأعراض المصاحبة للحمية.

٣. أن لا يترتب على غرس الإبر الصينية ضرر أكبر من ضرر السمنة.

---

(١٦٠) نقلت ذلك جريدة الجزيرة في عددها ١٣٢ السابق. وفي جريدة الأهرام السابق ذكرها.

(١٦١) وقد قمت بزيارة مركز العلاج بالإبر الصينية في طريق الملك عبد الله، واطلعت على نظامه السابق لعلاج السمنة.

(١٦٢) شرح الرسالة لزروق ٤٠٩/٢، حاشية قليوبي وعميرة ٣/٧٨، المغني ٥/٥٣٨.

وقد أقرت منظمة الصحة العالمية فعالية وأمأن علاج السمنة بالإبر الصينية، إذا ما تمت بواسطة المختصين، المطبقين للشروط الصحية من التعقيم واستخدام الإبر مرة واحدة ونحو ذلك.

إلا أن من عيوب هذه الطريقة:

١. حصول الملل والضجر بالسير على نظام غذائي معين. وعودة الوزن من جديد عند التوقف عن العلاج، كحال أنظمة الريجيم المعينة.

٢. وقد تسقط بعض الإبر من المريض ويضطر المريض إلى الذهاب إلى الأخصائي لإعادتها.

٣. وقد يتعود الجسم عليها فلا تكون مؤثرة في فقد الشهية.

المبحث الثامن

العلاج بالأدوية والعقاقير الطبية

وتسمى عادة بأدوية التخسيس. وهي من العوامل المساعدة في أنقاص الوزن، فلا تعتبر علاجا مستقلا للسمنة، حيث يوصي الأطباء بتناول الأدوية كجزء من البرنامج العلاجي الشامل. ولا يعتمد عليها وحدها، لأن لها وحدها أثراً بسيطاً في أنقاص الوزن، حيث يفقد السمين بها حوالي ٥ كيلو في المدة من ستة إلى اثني عشر شهرا.

والأدوية التي تم اعتمادها لعلاج السمنة من إدارة الأغذية والأدوية الأمريكية هي:

١. أورليستا والمعروف باسمه التجاري زينكال، وهو متوافر منذ عام ١٩٨٩م وهو مثبط لأنزيم الليباز المساعد في امتصاص الدهون المتواجد في الطعام، واهم الأعراض الجانبية إخراج دهني وغازات في البطن.

٢. السيبوترامين وهو متوافر منذ عام ١٩٩٩م، ويعمل على الجهاز العصبي، ويؤدي إلى الإحساس بالشبع وزيادة الطاقة. وأهم الأعراض الجانبية تشمل حدوث نبض سريع وارتفاع ضغط الدم، وتشويشا في النوم، وجفافا في الحلق. وفي عام ٢٠١٠ م أشارت إدارة الأغذية والأدوية الأمريكية إلى أن هذا الدواء يزيد من أخطار الإصابة بالنوبات القلبية والسكتات الدماغية.

٣. وريمونابأنت وهو متوافر منذ عام ٢٠٠٦ م.

٤. لوركاسيرين وقد تمت الموافقة من قبل إدارة الأغذية والأدوية الأمريكية عام ٢٠١٢ م.

٥. وهناك أدوية تمت الموافقة على بعضها فقط بغرض الاستخدام على المدى القصير، وأدوية قوية مع حالات السمنة الحادة مثل أميتافين ولا زالت هناك أدوية تستخدم بصورة غير قانونية، وأغلبها مثبطات للشهية (١٦٣).

والأدوية السابقة عندما يضاف إليها الحمية الغذائية والرياضة تؤدي إلى نقص في الوزن ما بين ٥-١٠ %. وهذه الأدوية تساعد في التقليل من الإصابة بمرض السكري بنسبة ٧٣% وتقلل من نسبة الكوليسترول، بل أن بعضها يرفع نسبة الكوليسترول المفيد، وهي تقلل أيضا من نسبة الإصابة بأمراض القلب (١٦٤).

٦. وهناك دواء لا زال تحت الدراسة ولم ينزل للأسواق بعد، وهو ناجح ولا خطر منه، وهو عبارة عن كبسولات وبداخل كل كبسولة بلونا، فإذا تم بلعها أنتفخ البالون في المعدة مشكلا حيزا، مما يقلل من حجم المعدة، فيحصل الشبع سريعا.

---

(١٦٣) موقع الموسوعة الحرة، وموقع ويب تب.

(١٦٤) موقع مجموعة مكافحة السمنة.

وحكم هذه الطريقة الجواز إذا قررها الطبيب لحالة السمين، والا فيجب تجنبها. يقول البروفيسور عبد الباسط السيد [١٦٥]: ضرورة تجنب استخدام الأدوية والعقاقير التي تقلل من الشهية لما لها من جوانب سلبية، كجفاف في الأغشية المخاطية وحدوث الأرق والتوتر العصبي اهـ. وجاء في كتاب منتدى البدانة [١٦٦]: تم مؤخرا حظر مثل هذه العقاقير من قبل هيئة الغذاء والدواء الأمريكية ((FDA، التي تعتبر الجهة العالمية الأهم في اعتماد العقاقير اهـ. ويدل على جوازها أن كأنت تحت إشراف طبي ما يلي:

١. الأدلة الدالة على مشروعية التداوي، ومنها الحديث الذي يرويه أسامة بن شريك رضى الله عنه وجاء فيه أن النبي صلى الله عليه وسلم قال: "نعم يا عباد الله تداووا"[١٦٧] ويدخل علاج السمنة بالعقاقير الطبية في هذه الأدلة.

٢. إجماع العلماء على مشروعية التداوي [١٦٨]. ويدخل في ذلك علاج السمنة بالعقاقير الطبية.

٣. أن العقاقير في علاج السمنة من الوسائل المعينة، وما لا يتم العلاج إلا به فهو من العلاج.

---

(١٦٥) علاج السمنة/٧٣

(١٦٦) /٣٨

(١٦٧) سبق تخريجه

(١٦٨) سبق بيانه.

إلا أن من عيوبها:

١. وجود أعراض متعددة قد سبق ذكرها عند بيان هذه العقاقير.

٢. أنه وبمجرد توقف السمين عن تناول الأدوية قد يعود السمين إلى استرداد الوزن من جديد، إذا لم يلتزم بحمية غذائية مثبتة لوزنه الجديد.

٣. التكلفة العالية لسعر هذه الأدوية، إلا أن تأثيراتها الإيجابية في منع حدوث الكثير من مضاعفات السمنة جعلها مقبولة اقتصاديا.

٤. أن فترة العلاج طويلة، فقد تستغرق ما بين السنة إلى سنتين (١٦٩).

المبحث التاسع

العلاج بالأدوات والمواد والأجهزة الطبية

توجد أجهزة طبية متعددة أعدت للتنحيف، وإزالة السمنة، ومنها:

١. جهاز (g٥) وجهاز Med-Cotour لتكسير الشحوم، حيث تعمل عدة جلسات لتكسير تكتل الشحوم: في الأماكن الصعبة كالأرداف وجوانب الفخذين (١٧٠).

٢. جهاز الأندرومولوجي وLPG وهو لعلاج ترهلات الجلد، ولتحريك الدهون تحت الجلد ولشفطها، حيث يتضمن العلاج به جلسات مساج للجسم، لإعادة توزيع الشحوم السطحية تحت الجلد (١٧١).

---

(١٦٩) موقع مجموعة مكافحة السمنة.

(١٧٠) موقع صحة أون لاين

(١٧١) موقع طبيب العرب، وموقع الدكتور سمير عباس.

٣. الميزوثربي المذيب للشحوم (١٧٢)، وهو عبارة عن مركب لمواد طبيعية تحضر طبيا على شكل (إبر) أو محاليل أو مراهم جلدية مختلفة الكثافة (١٧٣).

إلا أن هذه الأجهزة فائدتها في إذابة وتكسير الشحوم محدودة. وأيضا لا تستعمل إلا في إذابة الشحوم البسيطة المتراكمة تحت الجلد وفي مناطق معينة (١٧٤) وفي الجملة هي وسائل لإعادة تنسيق الجسم، فهي لعلاج التجمعات

الدهنية البسيطة أو كوسيلة مساعدة للجراحة، إما للتحضير قبل عمليات شفط الدهون، أو كمكمل لها ولا تستخدم في حالات أنقاص زيادة الوزن (١٧٥).

وتوجد أجهزة رياضية يعتقد البعض أنها علاج للسمنة، ومنها:

١. حمامات البخار: وهي عبارة عن غرف خشبية، حيث يسخن الهواء فيها بالبخار بدرجة حرارة عالية، وبدرجة رطوبة عالية جدا (ما بين ٨٠-. ٩ درجة مئوية)، فيكون جو الغرفة مشبعا بالبخار. وهناك نوعان من غرف البخار:

أ. القديمة: وهي عبارة عن غرف اعتيادية على جدرانها أنابيب يخرج منها البخار إلى جميع أنحاء الغرفة، وقد اشتهرت تركيا بها منذ القدم، ولا زالت إلى الأن.

ب. الحديثة: وهي عبارة عن غرف بخار بأحجام وأشكال مختلفة مع جميع التقنيات من دشات عالية وخلفية وأرضية للقدمين ومخرج أرضي للبخار، ومزودة بمروحة شفط هواء في حالة زيادة البخار وبمقعد من الخشب الفاخر.

---

(١٧٢) موقع الدكتور سمير عباس، موقع صحة أون لاين.

(١٧٣) طبيب العرب.

(١٧٤) موقع الدكتور سمير عباس، موقع صحة أون لاين من إجابات الطبيبة ريم خوراني من مستشفى الحبيب الطبي.

(١٧٥) موقع فتكات.

وطريقة الاستعمال: أن يأخذ الشخص حماما متوسطا (ليس باردا ولا حارا) قبل تشغيل البخار. وبعد تشغيله يجب أن تكون درجته معقولة، وإذا زادت نسبة البخار يمكن أن تشغل مروحة الشفط لتخفيفه.

ومن أهم فوائد حمامات البخار الخاصة به:

١. أنها تساعد المفاصل على حركتها ولينها.

٢. أنها وسيلة علاج لأمراض الجهاز التنفسي وخاصة الانسدادات الأنفية.

٣. أنها تعمل على ترطيب الجلد وتنظيفه وفتح مسامه في الأمراض الجلدية، وتساعد على التخلص من القشور [١٧٦].

٢. الساونا: وهو على عكس حمام البخار حيث يكون الهواء حارا وجافا. وقد نشأت حمامات الساونا في فنلندا، واستخدمت في عام ١٩٣٦م. وهي غرف خشبية محكمة ومصممة لامتصاص الرطوبة والاحتفاظ بالجفاف، حيث يسخن الهواء كهربائيا داخلها بين ٩٩–١٠٠ درجة مئوية، ودرجة رطوبة الهواء من ١٠–٢٠ درجة مئوية.

ومن أهم فوائد الساونا:

أ. أنها تساعد الجسم على تنشيط الجهاز العصبي.

ب. ومن ثم يزداد إفراز العرق.

---

(١٧٦) مقال بعنوان تنحيف . . . البدانة وحمام الساونا للدكتورة ريمون بشارة في جريدة الوحدة بتاريخ ١١/٢٥ /٢٠٠٩، اللاذقية، وموقع عالم ذكي.

ت. كما ترفع من كفاءة جهاز المناعة بالجسم ضد الأمراض، كالأنفلونزا والالتهابات الرئوية... إلخ.

ث. بالإضافة إلى أنها تعطي شعورا بالاسترخاء والإحساس بالحيوية والنشاط (١٧٧).

وهناك حمامات ساونا منزلية، تغني عن الذهاب إلى المراكز الرياضية

٣. جاكوزي: وهو عبارة عن حوض سباحة أو ما يسمى (بانيو) بشكل اخر، حيث توجد فيه فتحات ومدخل واحد يدخل الماء من خلاله إلى المضخة وعدة مخارج ترتبط بحجم الجاكوزي، وسعته لشخص أو شخصين وأكثر، ويمكن تعبئته يدويا مع خلط الماء الحار والبارد حسب الرغبة. وقد اخترعه الإيطالي المهاجر للولايات المتحدة الأمريكية كأنديدوجاكوزي، وكأن قد اخترعه، لأن ابنه الصغير كأن يعاني من التهاب المفاصل البسرثياني. فقام بصنع أنبوب تخرج منه موجات مياه دافئة لفك التشنجات والأعراض العضلية، وموجات باردة لفك التشنجات والأعراض العصبية، وأوصله بحوض استخدام الطفل (١٧٨). ومن أهم فوائد الجاكوزي:

أ. أنه يساعد على تنشيط الدورة الدموية والاسترخاء.

ب. ويعمل على تنظيف الجلد (١٧٩).

ويوجد جاكوزي منزلي: وهو عبارة عن جهاز يشتغل بالكهرباء حيث توضع فرشة المساج داخل المغطس (بانيو) وينتج الجهاز فقاعات ماء دافئ، ويعمل على دوران المياه،

---

(١٧٧) مقالة الدكتورة ريمون بشارة السابقة، ومقالة حمامات الساونا للدكتورة سميعة خليل في موقع الأكاديمية الرياضية العراقية، موقع ويكبيديا.

(١٧٨) موقع الموسوعة الحرة.

(١٧٩) موقع ويكبيديا (الموسوعة الحرة)

ويمكن التحكم في حجم وكمية الفقاعات وسرعة دوران الماء بكل سهولة عبر الريموت كنترول.

وما سبق من حمامات البخار والساونا والجاكوزي فلا تستخدم لكبار السن، ولا للمصابين بالأزمات مثل ضيق التنفس، ومن لديهم متاعب صحية في القلب، ووظائف الكبد والمصابين بضغط الدم العالي والسكري (١٨٠).

ويعتقد البعض أن حمامات البخار والساونا والجاكوزي تعمل العجائب في علاج السمنة، حيث يتصور أنها تذيب الدهن من تحت الجلد ثم تحوله إلى بخار، ويقوم بدوره بالخروج مع بقية السموم من الجسم. بل أن بعض القائمين على هذه الحمامات يقوم بوزن الشخص قبل وبعد استخدام الحمام ويرى الشخص أن وزنه قد نقص فعلا والحقيقة أن هذه الأشياء لاسترخاء الجسم وتقوية عضلاته وتفتيح مسامه، ولا تعالج السمنة أنما هي تفقد السمين حوالي اثنين كيلو ولا تفقده شيئا من الشحوم، لأن حمام البخار والساونا يكون الهواء بها حارا، والجاكوزي مياهه حارة أو دافئة، فيشعر الشخص بعدهم بالعطش الشديد، فيقبل على شرب الماء، ويستعيد ما فقده من وزنه (١٨١).

وهناك أجهزة أخري من أهمها:

١. أحزمة التخسيس: وتحتوي على نوع من القماش الاصطناعي يسمى ليكرا، وهي تقلل حوالي ٥، ٢ سم من حجم البطن وتساعد على تخسيس الخصر (١٨٢).

---

(١٨٠) موقع عالم ذكي، وموقع ويكيبيديا.

(١٨١) موقع عالم ذكي، مقالة تنحيف ...البدانة السابق، ومقالة حمامات السونا السابق.

(١٨٢) موقع طبيب دوت كوم.

٢. الحزام الهزاز وحزام الساونا: ويعتقد البعض أنها تعالج السمن إلا أن فائدتها في تنشيط الدورة الدموية وشد الترهلات [١٨٣].

وهذه الأجهزة لا تعالج السمنة وأمراضها، بل هي من الدجل والضحك على عقول الناس [١٨٤].

وهناك مواد وأدوات يعلن عن أثرها في تخفيف الوزن، ومنها:

١. صوابين وكريمات تباع في الصيدليات، إلا أن أثرها لا يتجاوز أن يفقد السمين كمية من الماء فيخف وزنه وقتيا.

٢. لاصقات التخسيس: وهي مكونة من منتجات طبيعية ١٠٠ % ومنها لاصقة هوليود، حيث تحتوي على خلاصة الشاي الأخضر وبعض الأعشاب، وتوضع في الصباح وتستمر إلى ثمان وأربعين ساعة

٣. حبوب التخسيس وبعضها عبارة عن كبسولات عشبية نباتية، وغالب هذه الحبوب لا تباع في الصيدليات، وإنما في محلات العطارة، وهي غير مقننة.

٤. شواهي التخسيس.

٥. حلقات أو خواتم مغناطيسية توضع في أصابع القدمين.

جاء في كتاب منتدى [١٨٥] البدانة: نسمع ونقرأ ونرى كل يوم في الإذاعات وعلى صفحات المجلات والجرائد وعلى شاشات التلفزة والأنترنت من طرائق جديدة ومنتجات

---

(١٨٣) موقع قناة بداية.

(١٨٤) موقع قناة الدكتور عماد صبحي لعلاج السمنة والأنظمة الغذائية.

(١٨٥) / ٣٧ و٣٨.

تحقق الحلم الأزلي في الرشاقة بلا مجهود، فما ذلك إلا ظاهرة في منتهى السوء بدأت تغزو مجتمعنا بشكل لا يمكن السكوت عليه، حيث ترى في كل يوم إعلانات محمومة عن منتجات لعلاج البدانة سواء أكأنت أدوية أو أعشابا أو كريمات أو أجهزة... فهذا قلم تشمه فيغلق شهيتك عن الطعام لساعات طويلة، وذاك حلق تلبسه فيرسل إشارات مغناطيسية للدماغ لتوقف الشعور بالجوع وصابون يدهن على الخصر والأرداف فيحرق الدهون ويغير مقاسات الجسم (لا سيما وأن التعليمات المرفقة به تحض على أخذ القياسات قبل وبعد الاستعمال مباشرة، والسبب في ذلك بطبيعة الحال هو أن هذا المستحضر يسبب شدا مؤقتا في الجلد مما يشعر المستخدم بفرق طفيف في قياسات جسمه، ذلك الفرق الذي يختفي بعد ساعات قليلة نظرا لزوال مفعول المستحضر وارتخاء الجلد من جديد) اهـ.

وحكم مثل هذه الأجهزة والمواد والأدوات التي يحذر أهل الطب والاختصاص منها: عدم الجواز" لما يلي:

١. أنها قد تصيب السمين بالضرر، ويشتد الضرر على الشخص كلما كأنت المادة مما يؤكل أو يشرب واعرف فتاة بدينة تناولت حبوب تخسيس واستطاعت أن تصل إلى الوزن المطلوب لكن الكبد تلفت عندها بالكامل.

٢. وأن لم تصبه هذه الأشياء بالضرر، فلا أقل من ضياع ماله وجهده بها.

٣. أن من يتاجر بها يكون قد أكل أموال الناس بالباطل.

المبحث العاشر

العلاج بالجراحة

الجراحة في اللغة: مأخوذة من الجرح بضم الجيم، وهو الشق في البدن تحدثه آلة حادة [١٨٦]. يقال جرحه يجرحه جرحا إذا أثر فيه السلاح وهي اسم للضربة والطعنة، وجمعها جراح وجراحات [١٨٧].

وعرفت الجراحة في الاصطلاح الطبي: بأنها إحدى التخصصات الطبية المعينة لعلاج الأمراض أو الإصابات عن طريق استخدام يدوي لآلات جراحية، الذي يطلق عليه التدخل الجراحي. والجراحة فرع في الطب يعنى بعلاج المرض أو التشوهات أو الإصابات لإجراء العمليات [١٨٨].

ينقسم علاج السمنة بالجراحة إلى قسمين: الأول: ما يسمى بجراحات البدانة، والثاني عمليات شفط الدهون. وبيان هذين القسمين في المطلبين الآتيين: المطلب الأول: عمليات شفط الدهون، والمطلب الثاني: جراحات البدانة.

---

(١٨٦) المعجم الوسيط ١/١١٥، مادة جرحه.

(١٨٧) لسان العرب ١/، مادة جرح.

(١٨٨) مقالة بعنوان الجراحة في الموقع الطبي المعرفة.

المطلب الأول

عمليات شفط الدهون

وفيه ثلاث مسائل: المسألة الأولى: المراد بعمليات شفط الدهون. والمسألة الثانية: الحكم الشرعي لهذه العمليات. والثالثة: شروط وضوابط عمليات شفط الدهون العلاجية.

المسألة الأولى

المراد بعمليات شفط الدهون

عرفت عملية شفط الدهون بأنها عملية جراحية تجميلية لإزالة الدهون من منطقة معينة من الجسم عن طريق الشفط [١٨٩] وقيل بأنها إجراء جراحي لإزالة الزائد من الدهون الثابتة العميقة ذات السمة الوراثية، التي لا تتغير بمعدلات الغذاء أو الرياضة [١٩٠] وعملية شفط الدهون لا تعتبر علاجا للبدانة أو طريقا لفقدان الوزن طويل المدى، أنما هي لإزالة التراكمات الدهنية من المناطق التي لا تستجيب للرياضة والأنظمة الغذائية. أو هي لمن يتمتع بوزن مثالي أو قريب منه وعنده تجمع شحمي لم يفلح معه نظام الريجيم أو الرياضة. إلا أن السمين إذا تبنى بعد العملية نظام حياة صحي فسار على حمية جيدة وتمارين رياضية منتظمة ونوم جيد في الليل، فلا شك أن العملية تحقق له فوائد عظيمة،

---

(١٨٩) موسوعة الملك عبد الله للمحتوى الصحي.

(١٩٠) مقال بعنوان عمليات شفط الدهون ليست علاجا لإنقاص الوزن للدكتور عبد العزيز السدحان في النسخة الإلكترونية من صحيفة الرياض عدد ١٤٠٤٠، ذو القعدة ١٤٢٧هـ.

وإما من لم يلتزم بنظام حياة صحية فلا شك أن الشحوم ستعود له من جديد، إلا أنها لن تتجمع في المنطقة السابقة، بل ستتوزع على مناطق أخري [١٩١]

وقد بدأت عمليات شفط الدهون لأول مرة في الولايات المتحدة الأمريكية في بداية الثمانينيات. وفكرة الشفط تعتمد على خلخلة الخلايا الدهنية في المنطقة التي يتراكم الدهون فيها، وهذا يؤدي إلى تفكك الدهون ثم يتم شفطها. وكأن الشفط مع بداية عمليات شفط الدهون يتم بعد خلخلة الدهون بطريقة يدوية، عن طريق إحداث صدمات بواسطة أنبوب الشفط ثم تطورت تقنيات شفط الدهون عن طريق استخدام أجهزة تقوم بالوظيفتين معا، وأحدث هذه الأجهزة:

١. الشفط باستخدام جهاز الموجات فوق الصوتية، وهي تعتمد على إحداث ذبذبات ذات ترددات عالية، تعمل على خلخلة الدهون، ثم يتم الشفط باستخدام قناة أخري من الجهاز نفسه، إلا أن من عيوب هذا الجهاز حدوث مضاعفات مع الشفط.

٢. الشفط باستخدام جهاز الموجات الاهتزازية، وهي تعتمد على إحداث موجات اهتزازية سريعة لإحداث خلخلة، ثم يتم شفط الدهون بعدها.

وهذه الطريقة ثبتت فاعليتها في شفط الدهون السطحية والعميقة على حد سواء، ودون حدوث مضاعفات، ويمكن شفط ما بين (٣-٤ ليتر) أي حوالي أربعة أو خمسة كيلوجرامات بسهولة، أما ما هو أكثر من هذا فأنه يحتاج إلى نقل دم للمريض وهذا غير امن طبيا، إلا أنه يمكن تقسيم المناطق التي تحتاج للشفط إلى عدة جلسات تبعا للكمية [١٩٢]. وكما أن جراحة شفط الدهون ليست علاجا للسمنة، فهي أيضا لا تعد تخفيفا أو علاجا لمرضى السكري أو ارتفاع ضغط الدم ونحوهما من الأمراض الناجمة عن

---

(١٩١) المصدر السابق، وموقع الطبيب دوت كوم، وموقع صحة.

(١٩٢) موقع الدكتور سمير عباس.

السمنة. يقول الطبيب سلامة البشر [١٩٣]: أن دراسة علمية تناولت (١٥) امرأة ممن يعانين من السمنة المتمركزة في البطن، ولتخفيف خطر أمراض شرايين القلب التاجية أجريت لكل واحدة منهن عملية شفط الدهون تعادل (٢٢) رطلا إنكليزيا (١٠ كجم تقريبا) من منطقة البطن.

فماذا حصل؟ وجدت الدراسة ذاتها أن هذا النقص في الدهون لم يقلل من خطر ارتفاع الكوليسترول أو مستوى السكر في الدم، أو ما يعرف بمقاومة الأنسولين. أن هذه النتيجة قد تسمح بالقول بأن التخلص من الدهون ليس هو الحل بقدر ما هو عملية تخفيف وزن شاملة للجسم، بمعنى أن الخلايا الدهنية بذاتها ليست هي التي تتحكم بوجود الأخطار الصحية، بل الأفضل أن ينظر إلى الزيادة في تناول الأطعمة على أنها مصدر الخطر الصحي. إذا فأن عملية شفط الدهون هي عملية جمالية وليست لتخفيف الأمراض التي تصيب الإنسان، الذي يتجاهل إرشادات التغذية الصحية اهـ. ويقول الطبيب أشرف عبد القادر [١٩٤]: عمليات شفط الدهون ليست وسيلة لأنقاص الوزن، ولكنها وسيلة لإعادة ضبط القوام بمعنى إعادة التناسق إلى جسم المرأة دون الاختلال بمواطن الجمال بها. اهـ. وبعبارة مختصرة فهي عملية لتعديل شكل الجسم فقط.

ومن اهم مميزات العملية أنها أمنة إذا أجريت على يد أطباء مؤهلين. وإما عيوبها فأنها قد تحدث منها مضاعفات بسيطة مثل تجمع السوائل، أو ترهل الجلد، أو اكتساب الجلد مظهرا غير متناسق في نسبة تصل إلى ٢٠% من الحالات، وإذا ما أجريت على يد

(١٩٣) في مقالة شفط الدهون إجمالي أم صحي في موقعsohbetna. com

(١٩٤) في مقالة جراحات تجميل القوام، جريدة الشرق الأوسط عدد (١٠٠٨٢).

أطباء غير مؤهلين، فقد تحدث وفيات إما بسبب استئصالهم لمقدار زائد من الشحوم، أو بتسببهم في فقد السمين لكمية كبيرة من الدم أو من سوائل الجسم [١٩٥].

المسألة الثانية

الحكم الشرعي لعمليات شفط الدهون

يختلف الحكم الشرعي لعمليات شفط الدهون بحسب الغرض منها، فأن كأنت عمليات شفط الدهون علاجية بأن كأنت السمنة مجتمعة في منطقة معينة أو في مناطق متعددة معينة، وكأنت تسبب له أضرارا حسية أو معنوية، وقرر الطبيب أن العملية تعالج هذه الأضرار وتزيلها فأنها جائزة [١٩٦]. بشروط وضوابط ستأتي. وأن كأنت لزيادة النحافة والرشاقة (أي تجميلية بحتة) فأنها غير جائزة [١٩٧].

(١٩٥) موقع طبيب دوت كوم، Medical News Todayترجمة سيثامول نت الطبي.

(١٩٦) وهو قول أكثر الفقهاء المعاصرين، ذلك أن عمليات شفط الدهون تدخل ضمن عمليات الجراحة التجميلية. (وينظر لأقوال هؤلاء الفقهاء في جواز العمليات الجراحية التجميلية العلاجية: فتوى اللجنة الدائمة بالمملكة رقم ٥٤٠٨ وتاريخ ١٤٠٣/٠٣/١٧ هـ.. وفتوى المنظمة الإسلامية للعلوم الطبية بالأكثرية في رؤية إسلامية لبعض الممارسات الطبية ص ٧٥٦، وفتاوى ابن عثيمين (سلسلة كتاب الدعوة ٢/ ١٣٠)، والفتاوى الشرعية لابن جبرين ص ٤).

(١٩٧) وينظر لمن صرح بان العمليات الجراحية التجميلية التحسينية غير جائزة: فتاوى ابن عثيمين (سلسلة كتاب الدعوة ٢/ ١٣٠) فتاوى علي الطنطاوي ص ١٦٧ فتوى إدارة الإفتاء في وزارة الأوقاف بالكويت ونشرت في مجلة الوعي الإسلامي عدد ٣٦٩ ص ٩٦ فتوى المنظمة الإسلامية للعلوم الطبية في رؤية السابق ص ٧٥٧ هذا حلال وهذا حرام لعبد القادر عطا ص ١٣٣).

واستدلوا على جواز عمليات شفط الدهون العلاجية بما يلي:

١. حديث ابن عباس رضى الله عنهما أن النبي احتجم وأعطى الحجام أجرة واستعط [١٩٨].
وهذا دليل على مشروعية الجراحة " لأن الحجامة تقوم على شق موضع معين من البدن.

٢. حديث جابر بن عبد الله رضى الله عنهما قال: سمعت رسول الله صلى الله عليه وسلم يقول "أن كأن في شيء من أدويتكم خير ففي شرطة محجم أو شربة من عسل أو لذعة بنار" قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: "وما أحب أن أكتوي "[١٩٩] وهذا الحديث والذي قبله أصل في جواز شق البدن.

عموم أدلة مشروعية التداوي، حيث تدخل عملية شفط الدهون فيها، وكما يكون التداوي بالعقاقير يكون بالجراحة، ومن هذا الأدلة:

١. حديث أبي هريرة رضى الله عنه أن النبي صلى الله عليه وسلم قال: " ما أنزل الله داء إلا أنزل له شفاء"[٢٠٠].

وجه الدلالة: يدل الحديث على مشروعية التداوي عند الحاجة إليه، والحديث عام فتدخل الجراحة في عمومه.

٢. حديث أسامة بن شريك رضى الله عنه أن النبي صلى الله عليه وسلم قال: قال الأعراب: يا رسول الله إلا الله نتداوى؟ قال: "نعم يا عباد الله تداووا؟ فأن الله لم يضع داء إلا وضع له دواء إلا داء واحدا" قالوا: يا رسول الله وما هو؟ قال: " الهرم " [٢٠١].

---

(١٩٨) أخرجه البخاري في صحيحه ٣/٢٣، كتاب الصوم، باب الحجامة والقيء للصائم، حديث ١٩٣٨. ومسلم في صحيحه ١٧٣١/٤، واللفظ له، كتاب السلام، باب لكل داء دواء...، حديث ١٢٠٢.

(١٩٩) أخرجه مسلم في صحيحه ١٧٢٩/٤، كتاب السلام، باب لكل داء دواء . . .

(٢٠٠) سبق تخريجه.

وجه الدلالة: أن النبي صلى الله عليه وسلم أجاز التداوي، بل ندب إليه بقوله: " تداووا"، وهو لفظ عام فيشمل التداوي بالجراحة.

٣. الإجماع على مشروعية التداوي [٢٠٢]، ويدخل التداوي بالجراحة فيه، بل قد ورد إجماع بخصوصها، قال ابن رشد في كتابه المقدمات [٢٠٣]:

لا اختلاف فيما أعلمه أن التداوي بما عدا الكي من الحجامة وقطع العروق وأخذ الدواء مباح في الشريعة غير محظور اهـ.

٤. أن عمليات شفط الدهون تدخل في العمليات العلاجية الحاجية، والقول بجواز إجراء العمليات الحاجية يعتبر متفقا مع أصول الشرع وقواعده. فالشريعة الإسلامية راعت دفع الضرر ورفع الحرج عن العباد [٢٠٤]. ومن ذلك قول الله تعالى: (يُرِيدُ اللَّهُ بِكُمُ الْيُسْرَ وَلَا يُرِيدُ بِكُمُ الْعُسْرَ) البقرة: ١٨٥.

٥. أن الشحوم المتراكمة في منطقة من الجسم ضرر حسي أو نفسي. وقد راعت الشريعة دفع مشقتها، سواء كأنت موجودة أو متوقعة، تبعا للقاعدة الشرعية: المشقة تجلب التيسير [٢٠٥].

---

(٢٠١) سبق تخريجه.

(٢٠٢) سبق ذكر هذا الإجماع.

(٢٠٣)٣/٤٦٦. وابن رشد هو أبو الوليد محمد بن أحمد بن رشد القرطبي المالكي، زعيم فقهاء زمانه بالأندلس والمغرب وقاضي الجماعة بقرطبة، كان كثير التدين والحياء، حسن الخلق تميز بجودة التأليف وصحة النظر، مات سنة ٥٢٠ من تصانيفه: البيان والتحصيل، والمقدمات الممهدات (الديباج المذهب /٢٧٨، سير أعلام النبلاء ١٩ /٥٠١)

(٢٠٤) أحكام الجراحة الطبية ١٨٢و ١٤٤و١٤٥.

(٢٠٥) ينظر للقاعدة: الأشباه والنظائر لابن نجيم ١ /٦٤، الأصل الجامع لإيضاح الدرر المنظومة في مسلك جمع الجوامع ٣/٦٥، والأشباه والنظائر للسبكي ١/٤٩، المنثور في القواعد الفقهية ١ /١٢٣، التحبير شرح التحرير ٨/٣٨٤٧.

واستدلوا على عدم جواز عملية شفط الدهون التحسينية (التجميل الزائد) فهي ما يلي:

١. قول الله تعالى: (وَلَآمُرَنَّهُمْ فَلَيُغَيِّرُنَّ خَلْقَ اللَّهِ) النساء:١١٩.

وجه الدلالة: أن الآية وردت في بيان ما يسول به الشيطان من الأفعال المحرمة، ومنها تغيير خلق الله. وشفط الدهون التحسيني يشتمل على ذلك دون حاجة من عيب ونحوه [٢٠٦].

٢. قول الله تعالى: (وَمَنْ أَحْسَنُ مِنَ اللَّهِ صِبْغَةً وَنَحْنُ لَهُ عَابِدُونَ) (البقرة :١٣٨).

وجه الدلالة: تدل الآية على تحريم تغيير خلقة الله دون حاجة " لأنه لا أحسن من خلقة الله التي خلق الناس عليها [٢٠٧].

٣. حديث عبد الله بن مسعود رضى الله عنه أنه سمع رسول الله صلى الله عليه وسلم يلعن الواشمات والمستوشمات والنامصات والمتنمصات والمتفلجات للحسن المغيرات خلق الله [٢٠٨]. وعمليات الجراحة التجميلية بهدف التزين واصطناع الجمال تشتمل على هذين الأمرين: تغيير الخلقة وقصد الزيادة في الجمال، فتكون المرأة حينئذ داخلة في الوعيد [٢٠٩].

---

(٢٠٦) أحكام الجراحة الطبية ص١٣٧، هذا حلال وهذا حرام ص ١٣٧.

(٢٠٧) الفكر الإسلامي ص ٣٧.

(٢٠٨) أخرجه البخاري في صحيحه ٦/١٤٧، كتاب الصوم، باب "وما آتاكم الرسول فخذوه "، حديث ٤٨٨٦.

ومسلم في صحيحه ٣ م ١٦٧٨، كتاب اللباس والزينة، باب تحريم فعل الواصلة. حديث ٢١٢٥.

(٢٠٩) فتاوى ابن عثيمين (سلسلة كتاب الدعوة ٢/ ١٣٠).

٤. أنه لا ضرورة ولا حاجة علاجية لعمليات التجميل الزائدة، فهي من التجميل الكمالي [٢١٠].

٥. أن هذه الجراحة لا يتم فعلها إلا بارتكاب بعض المحظورات، ومن هذه المحظورات التخدير فهو في الأصل محرم شرعا، وهذه العمليات لا ضرورة منها ولا حاجة، فيكون التخدير باقيا على الأصل الموجب لحرمة استعماله. ومن المحظورات كشف العورة والنظر واللمس لها وإجراء الطبيب الرجل الجراحة للنساء، ومن المعلوم أن مثل هذه الأمور لا تجوز إلا عند الضرورة أو الحاجة [٢١١].

٦. هو أن هذه الجراحة تشتمل على العديد من الأخطار كأخطار التخدير وإجراء الجراحة عموما وأيضا أخطار العملية نفسها [٢١٢] وإذا كأنت العملية لا ضرورة لها ولا حاجة فلا يجوز التعرض لأخطارها.

٧. أن في إجراء مثل هذه العمليات ابتزازا للأموال من الطبيب. وإسرافا وإهدارا للأموال من المريض. والأولى أن تصرف الأموال فيما يحقق النفع العظيم [٢١٣].

---

(٢١٠) فتاوى علي الطنطاوي ص ١٦٧، فتاوى ابن عثيمين (سلسلة كتاب الدعوة ٢/ ١٣١).

(٢١١) أحكام الجراحة الطبية ص ١٩٦.

(٢١٢) المسؤولية الطبية في الجراحة التجميلية ص ٧٩.

(٢١٣) هذا حلال وهذا حرام ص١٣٤.

المسألة الثالثة

شروط وضوابط عمليات شفط الدهون العلاجية

من أهم الشروط لجواز عمليات شفط الدهون العلاجية ما يلي:

١. أن لا يوجد البديل الأخف من العملية، فأن وجد وجب المصير إليه، وذلك حتى لا يتعرض المريض لخطر التخدير وخطر الجراحة وخطر عملية شفط الدهون، فإذا كأنت حالته يصلح لها الحمية والرياضة فلا تجوز الجراحة. قال ابن رسلان (٢١٤): اتفق الأطباء على أنه متى امكن التداوي بالأخف لا ينتقل إلى ما فوقه ومتى امكن بالغذاء لا ينتقل إلى الدواء ومتى امكن بالبسيط لا يعدل إلى المركب ومتى امكن بالدواء لا يعدل إلى الحجامة ومتى امكن بالحجامة لا يعدل إلى قطع العرق اهـ.

٢. أن يكون المريض محتاجا إليها، بأن يوجد عنده تجمع شحوم في منطقة من مناطق جسمه، ويسبب له الآما عضوية أو نفسية، فيكون المريض حينئذ محتاجا إليها وإما أن كأن غير محتاج إليها فلا يجوز لأن الأصل في الجراحة التحريم أن لم يوجد موجب شرعي من ضرورة أو حاجة وشرط الحاجة لجواز الجراحة يكاد يكون متفقا عليه عند الجمهور وقد صرح به الحنابلة جاء في الإقناع (٢١٥): ويصح استئجاره لحلق شعر وتقصيره ولختان وقطع شيء من جسده للحاجة إليه، ومع عدمها يحرم ولا يصح اهـ. ويدل أيضا على اشتراط الحاجة للجراحة أن الفقهاء أجازوا فسخ عقد الإجارة مع الطبيب عند زوال الحاجة إليه ببرء المريض أو انقلاع سن (٢١٦).

---

(٢١٤) ونقله عنه الشوكاني في نيل الأوطار ٢٠٥/٥.

(٢١٥) ٥١٤/٢

(٢١٦) المعونة ١٠٩٣/٢ روضة الطالبين ٢٤٠/٥ الروض المربع ٣٣١/٥

٣. أن تتوفر الأهلية في الطبيب ومساعديه. ويتحقق الشرط بالسؤال عن علم الطبيب ومساعديه، وعن مدى حذقهم ومهارتهم، والسؤال عن إمكانيات المستشفى أو المركز الذي ستجرى فيه العملية. وقد نص الفقهاء على اشتراط الأهلية في الطبيب، واعتبروا توفره شرطا لعدم ضمان الطبيب. جاء في المذهب المالكي [٢١٧]: وإما الفصد والكي فلا خلاف في جوازهما بشرط معرفة الفاعل اهـ. وجاء عند الشافعية [٢١٨]: وشرط الطبيب أن يكون ماهرا بمعنى أن يكون خطؤه نادرا، وأن لم يكن ماهرا في العلم فيما يظهر فتكفي التجربة، وأن لم يكن كذلك لم يصح العقد ويضمن اه. إلا أن ابن قدامة اشترط في عدم تضمين الأطباء امرين: قال في المغني [٢١٩]: وجملته أن هؤلاء إذا فعلوا ما أمروا به لم يضمنوا بشرطين: أحدهما أن يكونوا ذوي حذق في صناعتهم ولهم بها بصارة ومعرفة، لأنه إذا لم يكن كذلك لم يحل له مباشرة القطع، وإذا قطع مع هذا كأن فعله محرما فيضمن سرايته كالقطع ابتداء اهـ.

٤. أن تترتب المصلحة المعتبرة شرعا على إجراء العملية، ذلك أن شق البدن والتعرض لأخطار الجراحة لا يجوز شرعا، هذا هو الأصل، لكن أن وجدت مصلحة للسمين من إجراء عملية شفط الدهون لإعادة الوظيفة إلى العضو وإصلاح العيب وإعادة الخلقة إلى أصلها كأنت هذه المصلحة سببا موجبا للترخيص. وأما أن انتفت المصلحة عادت الجراحة إلى الأصل وهو التحريم. وهذا إعمال للقاعدة الفقهية: ما جاز لعذر بطل بزواله [٢٢٠].

---

(٢١٧) وقاله الشيخ زروق في شرح الرسالة ٤٠٩/٢

(٢١٨) قاله الشيخ القليوبى في حاشية قليوبى وعميرة ٧٨/٣

(٢١٩) ٥٣٨/٥

(٢٢٠) الأشباه والنظائر لابن نجيم ص ٨٦.

٥. أن لا يترتب ضرر أكبر من ضرر السمنة، فأن اختل هذا الشرط وجب على الطبيب والمريض الامتناع عن العملية.

٦. أن يغلب على ظن الطبيب نجاح العملية، فتكون نسبة نجاحها أكبر من نسبة عدم نجاحها، ذلك أن الشريعة الإسلامية جعلت من مقاصدها الضرورية حفظ النفس والابتعاد عن كل ما يكون سببا في هلاكها، فأن غلب على ظن الطبيب هلاك المريض بسببها حرم عليه إجراؤها. يقول العز بن عبد السلام (٢٢١): الاعتماد في جلب مصالح الدارين ودرء مفاسدهما على ما يظهر في الظنون، ... وكذلك أهل الدنيا أنما يتصرفون بناء على حسن الظنون. وإنما اعتمد عليها، لأن الغالب صدقها عند قيام أسبابها فأن التجار يسافرون على ظن أنهم يربحون... والمرضى يتداوون لعلهم يشفون ويبرؤون اهـ.

٧. أن يأذن المريض أو وليه بالعملية وقد اشترط جميع الفقهاء إذن المريض الذي تتوفر فيه الأهلية، وهو البالغ العاقل، فأن لم يكن أهلا فلابد من إذن وليه أو من له الولاية العامة كالحاكم. ويدل على اشتراط الجمهور لهذا الشرط ما نصوا عليه من عدم إجبار مريض استأجر طبيبا لقلع ضرسه ثم امتنع من ذلك (٢٢٢) بل أن الحنابلة أشاروا إلى اعتبار إذن المريض أو إذن وليه بالجراحة قال ابن قدامة (٢٢٣): قطع سلعة من أنسأن بغير إذنه أو من صبي بغير إذن وليه فسرت جنايته ضمن، لأنه قطع غير مأذون فيه، وأن فعل ذلك الحاكم أو من له ولاية عليه أو فعله من أذن له لم يضمن، لأنه مأذون فيه شرعا اهـ.

(٢٢١) في كتابه قواعد الأحكام ١/٦.

(٢٢٢) أسنى المطالب ٩/٤٠٢، المغني ٨/١٢٢شرح منتهى الإرادات ٢/٢٦٥.

(٢٢٣) في المغني ٨/١١٧.

وقال في موضع أخر [٢٢٤]: إتلاف جزء من الآدمي محرم في الأصل، وإنما أبيح إذا صار بقاؤه ضررا اهـ.

٨. أن يراعى أن يكون الطبيب امرأة، أن كأن المريض امرأة، وسواء كأن الطبيب الجراح المباشر أو أحد مساعديه أو طبيب التخدير. وهذا الشرط محل اتفاق بين الفقهاء، إلا أنهم أجازوا الخروج عنه عند تعذر وجود الطبيبة أو تعذر وجود الطبيبة الحاذقة [٢٢٥] والطبيب المسلم يقدم على الكافر عند التساوي في التخصص والمهارة والجنس [٢٢٦].

٩. أن تراعى أحكام الخلوة وأحكام كشف العورة فلا يجوز للمريضة أن تختلي بالطبيب عند الكشف والعلاج [٢٢٧]. وهو شرط متفق عليه عند الفقهاء. وعلى الطبيب والمريض مراعاة أحكام كشف العورة، وأن الأصل ستر العورات ويكون كشف المريض ونظر الطبيب بقدر الضرورة والحاجة [٢٢٨].

---

(٢٢٤) في ١٢٢/٨

(٢٢٥) المبسوط ١٥٧/١٠، الفواكه الدواني ٤١٠/٢، روضة الطالبين ٧/٢٩، المبدع ٧/٩.

(٢٢٦) مجلة مجمع الفقه الإسلامي ٣/٤١٢، عدد ٨، وفتوى اللجنة الدائمة بالمملكة العربية السعودية رقم ٣٢٠١.

(٢٢٧) الهداية للمرغيناني ٤/٨٦، التفريغ ٢/٣٥٤. حاشية قليوبي ٣/٢٠٧-٢٠٨، المغني ٩/ ٤٩٠.

(٢٢٨) المبسوط ١٥٧/١٠ حاشية العدوي على الكفاية ٢/٣٧٩، مغني المحتاج ٣/١٣٣، كشاف القناع ٥/١٣ .

المطلب الثاني

جراحات البدانة

وفيه ثلاث مسائل: المسألة الأولى: المراد بجراحات البدانة هو الثانية: الحكم الشرعي لجراحات البدانة والثالثة: شروط وضوابط جراحات البدانة.

المسألة الأولى

المراد بجراحات البدانة

عرفت جراحة البدانة بأنها الجراحة التي تهدف إلى أنقاص حجم المعدة أو تخطي المعدة والأمعاء الدقيقة، مما يمكن مفرطي البدانة من التخلص من الأوزان الزائدة التي لديهم [٢٢٩].

وقد أكدت الدراسات والأبحاث الحديثة أن الطرق العلاجية غير الجراحية، مثل الحمية والأدوية العلاجية لا تنفع أكثر من ٥% من المرضى الذين يعانون من السمنة [٢٣٠]. وجراحة البدانة طريق مختصر لتقليل كمية الغذاء الداخل للجسم، فهي تمنع الجهاز الهضمي من تناول كميات كبيرة من الطعام. وهي طريقة فاعلة لمعضلة البدانة المفرطة. ومن مميزات جراحة البدانة بشكل عام:

١. نقص الوزن التدريجي بها، الذي قد يصل إلى ٦٠% من وزنه الزائد.

٢. جراحات البدانة للحفاظ على الوزن على المدى البعيد.

---

(٢٢٩) مقالة بعنوان جراحة البدن (الموقع الطبي hams).

(٢٣٠) الريجيم الكيميائي والريجيم الصحي / ١٩، موقع مركز د. محمد الجار الله لجراحة السمنة، موقع الدكتور عبد الحميد المؤمن استشاري علاج السمنة.

٣. وقد أثبتت جميع الدراسات الأثر الإيجابي لهذه العمليات في تحسن الأمراض المزمنة، مثل السكري، وارتفاع ضغط الدم، وأمراض القلب، وانخفاض معدل الوفيات بشكل عام.

٤. وأثبتت الدراسات التي أجريت على الحوامل اللواتي أجرين عمليات السمنة بتحسن وتقليل مضاعفات الحمل على الأمهات والمواليد.

٥. وأثبتت الدراسات أيضا أن نقص الوزن بعمليات البدانة يقلل من خطر الإصابة بسرطان المبيض وسرطان الثدي.

٦. كما أن جراحة قص المعدة الطولي وتحوير المعدة وعمليات الجمع بينهما تسمح للمريض بعدها إلى عودته إلى طعامه الطبيعي.

ولا ينصح لإجراء عمليات البدانة للأطفال والمراهقين إلا في الحالات التي تشكل السمنة خطورة على الحياة في المدى القريب. إلا أنها إذا أجريت فأن نتائجها تكون فاعلة أكثر من فاعليتها للبالغين. فقد كشفت دراسة علمية بجامعة موناش في ملبورت بأستراليا عن أن المراهقين البدناء الذين أجروا جراحة ربط المعدة يفقدون وزنا أكثر من اتباع نظام غذائي مكثف وممارسة الرياضة والتعديل في السلوك [(٢٣١)].

---

(٢٣١) شبكة دردشة

وتصنف عمليات البدانة في ثلاث فئات:

الفئة الأولى: عمليات تصغير المعدة:

وتهدف إلى تقليل كمية الطعام الداخلة للجهاز الهضمي. والعمليات التي تندرج تحت هذه الفئة:

١. بالون المعدة: وهو عبارة عن بالون من السيليكون يدخل عن طريق الفم إلى المعدة، ثم يملأ بمحلول ملحي، وعند امتلائه يصبح حجمه كبيرا مما يعني الحاجة إلى كمية قليلة من الطعام. ولذا لا يعتبر بالون المعدة في الأصل جراحة. ويمكن استخدام البالون لمدة ستة أشهر، ولا ينصح باستخدامه لفترات أطول، وإذا نصح الطبيب باستخدامه مدة تزيد عن الستة أشهر فلابد من استبداله بآخر جديد ويستخدم في حالات السمنة المتوسطة (٢٣٢) وقد ثبتت فعاليته في الدول الأوروبية والبرازيل، وتوقف استخدامه في الولايات المتحدة الأمريكية، واستبدل بعمليات جراحة السمنة الكبيرة (٢٣٣).

إلا أن من أهم عيوبه:

أ. أنه يؤدي إلى غثيان وقيء لعدة أيام بعد تركيبه، ويمكن التخفيف من هذه الأعراض بأخذ علاج يصفه الطبيب.

ب. قد يؤدي وجود البالون في المعدة إلى خطر إصابة القناة الهضمية، وذلك إما بالتماس المباشر مع الأدوات المستخدمة، أو بالتماس مع البالون نفسه، أو نتيجة إفراز حامض المعدة. وقد يترتب على ذلك تكون قرحة بالمعدة أو حدوث نزف أو ثقب بالمعدة.

---

(٢٣٢) مقالة بعنوان جراحات السمنة تقلل من مضاعفات الحمل جريدة الرياض عدد ١٤٩٤٠ في ٢٥ جمادى الأولى ١٤٣٠هـ. موقع الدكتور عبد الحميد المؤمن، وموقع الموسوعة الحرة.

(٢٣٣) المقالة السابقة.

ت. ويحتمل حدوث نمو بكتيري في السائل الذي تم ملء البالون به.

ث. ويعتبر انكماش البالون من المضاعفات، وعند انكماشه يمر بالأمعاء ويخرج من الجسد، وقد يحتبس البالون في الأمعاء ويسبب انسدادها، ويعد ذلك من المضاعفات الخطيرة التي تستدعي التدخل الجراحي لإزالة البالون.

ج. وقد يعود الوزن إلى الزيادة من جديد بعد إزالة البالون، إذا لم يلتزم السمين بالمحافظة على وزنه الجديد (٢٣٤).

٢. حزام المعدة: ويتم في هذه الجراحة ربط الجزء الأعلى من المعدة، فتنقسم المعدة إلى قسمين: جزء سفلي كبير، وجزء علوي ويسمى هذا الجزء بالجيب، وهو صغير يمتلئ بالطعام بسرعة، وعندما يتمدد جداره تقوم الألياف العصبية لإرسال إشارة إلى مركز الشبع فيشعر المريض بعدم الرغبة بالطعام، ويستمر هذا لساعات قبل أن يشعر بالجوع من جديد. ومن مميزات العملية أنها بسيطة، ولا مضاعفات لها على المدى القريب، ويفقد المريض خلال السنة الأولى حوالي ٥٠٪ من وزنه الزائد. إلا أن الحزام وبعد مرور سنة يكون معرضا للإنزلاق، وخنق المعدة، وقد ينفصل الأنبوب الموصل لسائل التعديل، كما أن ٥٪ من المرضى لا يفقدون شيئا من أوزانهم بعد مرور سنة.

٣. تدكيك المعدة: ويتم فيها طي جدار المعدة بقطب متعددة وبعدة طبقات، فينخفض الاستيعاب الكلي للمعدة إلى ٧٠٪ منها. ومن مميزات هذه الجراحة أن نزول الوزن بها مقبول جدا، ولا يوجد قص للمعدة، ولا تستخدم دباسات مما يمنع حدوث تسريب بعد الجراحة، وبذلك يتم الحفاظ على الكتلة الأساسية للمعدة والحفاظ على وظائف المعدة كإفراز الحمض وتنشيط معدن الحديد وتجهيزه للامتصاص وكذلك ملح الكالسيوم

---

(٢٣٤) موقع الدكتور عبد الحميد المؤمن.

وفيتامين ب ١٢، وتكلفة العملية اقل من العمليات الأخرى، إلا أن من عيوبها أن عدد المرضى الذين أجريت لهم الجراحة قليل، ومن ثم لا توجد معلومات كافية لمدى فاعليتها على المدى البعيد.

٤. تدبيس المعدة: هناك نوعان من تدبيس المعدة، نوع قديم يسمى التدبيس العمودي الحلقي (BG)، إلا أنه قد قل عمل هذه الجراحة، لكثرة المضاعفات المصاحبة لها، ورجوع السمنة فيها. إما النوع الثاني وهو الأكثر شيوعا فهو تدبيس المعدة الطولي، أو ما يعرف بالقص الطولي للمعدة أو ما يسمى بتكميم المعدة.

٥. القص الطولي للمعدة (تكميم المعدة): حيث يتم عمل قص طولي في المعدة، ويستأصل منها ما مقداره ٧٠% تقريبا ثم التدبيس. ومن مميزات العملية: أن نتائجها فاعلة وتؤدي إلى نقص في الوزن يصل إلى ٥٠% من الوزن الزائد. ومن مميزاتها زيادة الإحساس بالشبع بسبب تصغير حجم المعدة، وأداء المعدة وظيفتها بشكل طبيعي، والأمعاء كاملة من حيث طولها وقدرتها على الامتصاص فلا داعي للمكملات الغذائية. إلا أن من عيوبها احتمالية استرداد الوزن نظرا لتوسع المعدة الطولي مع الوقت، وأن نتائجها لم يتم تقييمها على المدى الطويل، لكونها لا زالت تحت الدراسة والمراقبة.

الفئة الثانية: عمليات تقليل الامتصاص (تحويل مجرى العصارات الكبدية والبنكرياسية) أو ما يسمى بعمليات تحوير المعدة.

وتقوم هذه العمليات على تقليل الامتصاص عبر الأمعاء الدقيقة بمنع الامتصاص في جزء كبير منها هو تتم في خطوتين: الأولى: تصغير حجم المعدة وفصل الجزء العلوي عن بقية المعدة، ويتم ذلك دون استئصال لها. والثانية: توصيل الجزء العلوي من المعدة بالأمعاء الدقيقة بعد تجاوز ٢٠ سم منها، ويكون الامتصاص فيما تبقى منها. وبذلك تعمل العملية على تقليل كمية الأكل.

وتقليل نسبة السعرات الحرارية التي يمتصها الجسم. ومن مميزات هذه العملية أن المريض يفقد حوالي ٧٠ –٨٠% من وزنه الزائد، كما أن لها القدرة على ضبط الوزن لسنوات من عمر المريض إلا أن من عيوبها: صعوبة البلع في الأشهر الأولى، وتحدث في الغالب متلازمة التفريغ السريع عند تناول الحلويات والسكريات وبعض النشويات مسببة أعراضا كالتعرق والدوخة والخفقان السريع، إلا أن هذه الأعراض فسيولوجية ويتعامل معها الجسم بسهولة، كما أن الجسم يفقد الحديد والكالسيوم، ولذا لابد من تناول هذه المكملات يوميا بعد العملية وفي الجملة تعتبر مضاعفاتها هي الأعلى بين عمليات السمنة.

الفئة الثالثة: مزيج من الفئتين السابقتين.

العملية الوحيدة والشهيرة في هذه الفئة عملية تجاوز المعدة وتحوير الأمعاء (سكوبينارو) حيث يتم فيها جراحة تكميم للمعدة، وبعد ثلاثة أشهر تتم عملية التحوير السابقة ومن مميزات جراحة سكوبينارو أن المريض وبعد مرور السنة الأولى يستطيع أن يتناول جميع أنواع الأطعمة وبحجم طبيعي.

إلا أن من اهم عيوبها: احتمال قصور الفيتامينات والكالسيوم والبروتين [٢٣٥].

(٢٣٥) منتدى البدانة ص ٤٩ –٨١، وموقع الدكتور عبد الحميد المؤمن استشاري جراحات البدانة، وموقع مركز د. محمد الجار الله لجراحة السمنة.

المسألة الثانية

الحكم الشرعي لجراحات البدانة

الناظر في جراحات البدانة يجد أنها لعلاج البدانة المفرطة، التي يكون المؤشر فيها أكبر من (٤٠)، أو من كأن مؤشر كتلة الجسم عندهم (٣٥) فأكثر، إلا أنهم يعانون من أمراض السمنة كالقلب والسكري وتصلب الشرايين ونحوها. ولذا فأن الهدف من إجراء جراحات البدانة ينقسم إلى ثلاثة أقسام:

٦. أهداف ضرورية، بمعنى أن موجب هذه الجراحة إنقاذ المريض من الموت أو إنقاذ أجهزته وأعضائه من التلف. ولا يشترط في السمين أن يشرف على الموت، بل يكون مضطرا إذ ا وصل بسمنته إلى درجة الخطر الذي يهدد حياته. وإنقاذ حياة المريض من أجل المصالح المعتبرة شرعا، فهو في المرتبة الثانية من مراتب الضروريات.

٧. أهداف حاجية، بمعنى أن موجب الجراحة للسمين التيسير والتسهيل ورفع مشقة الثقل وقلة الحركة عنه، وأن لم تشكل السمنة خطرا محدقا به.

٨. أهداف تحسينية، بأن تكون الجراحة لأجل الوقاية من السمنة، أو لزيادة النحافة والرشاقة.

والحكم الشرعي لجراحات البدانة: الجواز أن كأنت علاجية، وعدم الجواز أن كأنت وقائية أو لزيادة النحافة والرشاقة.

والأدلة على جوازها أن كأنت لعلاج السمنة وعلاج أمراضها ما يلي:

١. أن جراحات البدانة تندرج في عموم أدلة جواز الجراحة، ومن هذه الأدلة:

أ. حديث ابن عباس رضى الله عنهما " أن النبي صلى الله عليه وسلم احتجم وأعطى الحجام أجره واستعط" [٢٣٦]. والحجامة تقوم على شق موضع معين من البدن، وهذا دليل على مشروعية الجراحة.

ب. حديث جابر بن عبد الله رضى الله عنهما قال: سمعت رسول الله صلى الله عليه وسلم يقول: "أن كأن في شيء من أدويتكم خير ففي شرطة محجم أو شربة من عسل أو لذعة بنار". قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: "وما أحب أن أكتوي " [٢٣٧] وهذا الحديث والذي قبله أصل في جواز شق البدن للتداوي.

ت. حديث جابر رضى الله عنه قال: "بعث رسول الله صلى الله عليه وسلم إلى أبي بن كعب طبيبا فقطع منه عرقا ثم كواه عليه "[٢٣٨]. وقطع العرق نوع من الجراحة، والحديث دليل على مشروعية الجراحة.

ث. حديث أبي هريرة رضى الله عنه عن النبي صلى الله عليه وسلم قال: " الفطرة خمس أو خمس من الفطرة. ."[٢٣٩]. وذكر منها الختان، والختان نوع من الجراحة. وهذا دليل على مشروعية الجراحة أيضا.

---

(٢٣٦) سبق تخريجه.

(٢٣٧) أخرجه مسلم في صحيحه ٤/١٧٢٩، كتاب السلام، باب لكل داء دواء ...

(٢٣٨) أخرجه مسلم في صحيحه ٤/ ١٧٣٠، كتاب السلام، باب لكل داء دواء ...، حديث (٢٢٠٧).

(٢٣٩) أخرجه مسلم في صحيحه ١ / ٢٢١، كتاب الطهارة، باب خصال الفطرة، حديث ٢٥٧.

٢. أن جراحات البدانة تدخل في عموم أحاديث مشروعية التداوي، وكما يكون التداوي بالعقاقير يكون بالجراحة. ومن هذه الأدلة:

أ. حديث أبي هريرة رضى الله عنه أن النبي صلى الله عليه وسلم قال "ما أنزل الله داء إلا أنزل له شفاء" (٢٤٠).

وجه الدلالة: أن الحديث عام فتدخل جراحة البدانة في عمومه.

ب. وحديث جابر رضى الله عنه عن النبي صلى الله عليه وسلم قال: " لكل داء دواء فإذا أصيب دواء الداء برأ بإذن الله عز وجل " (٢٤١).

وجه الدلالة: يدل الحديث على أن الدواء إذا أصاب الداء–ويعرف ذلك بالعادة والتجربة برأ بإذن الله. ومن هذا الدواء جراحات البدانة.

ج. وحديث أسامة بن شريك رضى الله عنه أن النبي صلى الله عليه وسلم قال: قال الأعراب يا رسول الله ألا نتداوى؟ قال: "نعم يا عباد الله تداووا، فأن الله لم يضع داء إلا وضع له شفاء أو قال دواء إلا داء واحدا" قالوا: يا رسول الله وما هو؟ قال: " الهرم " (٢٤٢).

وجه الدلالة: أن النبي صلى الله عليه وسلم أجاز التداوي، بل ندب إليه بقوله: " تداووا"، وهو لفظ عام يدخل فيه التداوي بالجراحة.

٣. الإجماع على مشروعية التداوي، وهذا عام يشمل التداوي بالأدوية والتداوي بالجراحة (٢٤٣) بل قد ورد إجماع بخصوص الجراحة. قال ابن رشد (٢٤٤) في كتابه المقدمات

---

(٢٤٠) سبق تخريجه.

(٢٤١) سبق تخريجه.

(٢٤٢) سبق تخريجه.

(٢٤٣) سبق ذكر هذا الإجماع.

الممهدات: لا اختلاف أعلمه في أن التداوي بما عدا الكي من الحجامة وقطع العروق وأخذ الدواء مباح في الشريعة غير محظور اهـ.

٤. أن جراحات البدانة إما أن تكون جراحات ضرورية أو حاجيه، فأن كأنت ضرورية فالقول بجوازها يعتبر متفقا مع أصول الشرع، لأن الحفاظ على البدن ووظائفه من الضرورات الخمس. وأن كأنت حاجيه فالشريعة الإسلامية راعت دفع المشقة والحرج عن العباد.

٥. وللقاعدة الفقهية: الضرر يزال. وقاعدة الضرورات تبيح المحظورات [٢٤٥]، والسمنة ضرر يجب أن يزال، وهي حالة ضرورة والضرورة تبيح المحظور

٦. وللقاعدة الفقهية إذا تعارضت مفسدتان روعي أعظمهما ضررا بارتكاب أخفهما [٢٤٦]، ومعلوم أن تعرض السمين لأخطار الجراحة عموما وأخطار جراحة البدانة على وجه الخصوص مفسدة، لكنها أقل من مفسدة السمنة وأخطارها.

٧. ولأن من مقاصد الشريعة حفظ النفس. وإجراء جراحة البدانة فيه حفظ للنفس، عند تعذر الطرق الأخرى.

٨. ولأن السمنة وأن لم تتضمن ضررا على الشخص، فأن حياته بها تكون شاقة غير يسيرة. وعليه فجراحة البدانة تحقق مصلحة حاجيه.

٩. ولأن إزالة الضرر الحسي والمعنوي من هديه صلى الله عليه وسلم.

---

(٢٤٤) ٣/٤٦٦.

(٢٤٥) الأشباه والنظائر لابن نجيم ١ /٧٣، وللسبكي ١ / ٤٥.

(٢٤٦) الأشباه والنظائر لابن نجيم ١/ ٧٥.

١٠. ولأن جراحة البدانة من قبيل إعادة الجسم إلى التقويم الأحسن، ومن طرق الإصلاح والمداواة.

وأما الأدلة على عدم جواز جراحة البدانة أن كأنت لزيادة النحافة والرشاقة أو للوقاية من السمنة فهي كما يلي:

١. قول الله تعالى: (وَلَآَمُرَنَّهُمْ فَلَيُغَيِّرُنَّ خَلْقَ الله) النساء:١١٩.

وجه الدلالة: أن الآية وردت في بيان ما يسول به الشيطان من الأفعال المحرمة، ومنها تغيير خلق الله. وجراحات البدانة تشتمل على ذلك أن كأنت دون ضرورة أو حاجة.

٢. وقوله تعالى: (وَمَنْ أَحْسَنُ مِنَ اللَّهِ صِبْغَةً وَنَحْنُ لَهُ عَابِدُونَ) (البقرة:١٣٨).

وجه الدلالة: تدل الآية على تحريم تغيير خلق الله دون ضرورة أو حاجة " لأنه لا أحسن من خلقة الله التي خلق الناس عليها.

٣. أن جراحة البدانة لا يتم فعلها إلا بارتكاب بعض المحظورات مثل كشف العورة والنظر واللمس وإجراء الطبيب الرجل الجراحة للنساء والعكس -ومن المعلوم أن مثل هذه الأمور لا تجوز إلا عند الضرورة أو الحاجة.

٤. أن جراحة البدانة تشتمل على العديد من الأخطار مثل أخطار التخدير، وأخطار التسريب في جراحات التكميم وما شابهها، وإذا كأنت العملية لا ضرورة لها ولا حاجة فلا يجوز التعرض لأخطارها.

٥. أن تكاليف جراحات البدانة باهظة، ولا يجوز أنفاق هذه الأموال دون ضرورة أو حاجة.

المسألة الثالثة

الشروط والضوابط لجواز جراحة البدانة

١. أن تكون الجراحة مشروعة، فلا يجوز للطبيب ولا للمريض فعل جراحة غير مأذون بفعلها شرعا" لأن الجسد ملك لله تعالى. وجميع جراحات البدانة السابقة مشروعة، فلا تخالف قواعد الشريعة.

٢. أن لا يوجد البديل الأخف ضررا من الجراحة كالعقاقير والأدوية، بل ولا البديل الطبيعي كالحمية والرياضة، فأن وجد البديل وجب المصير إليه حتى لا يتعرض المريض لأخطار الجراحة وآلامها. قال ابن رسلان (٢٤٧): اتفق الأطباء على أنه متى امكن التداوي بالأخف لا ينتقل إلى ما فوقه، ومتى امكن بالغذاء لا ينتقل إلى الدواء، ومتى امكن بالبسيط لا يعدل إلى المركب، ومتى امكن بالدواء لا يعدل إلى الحجامة، ومتى امكن بالحجامة لا يعدل إلى قطع العرق. .

٣. أن يكون المريض أو السمين محتاجا إلى الجراحة، بأن يخشى المريض على نفسه من الموت أو يخشى تلف عضو من أعضائه، أو جهاز من أجهزته، أو يريد تخفيف الأمه ومعاناته مع السمنة. أما من يريد فعل هذه الجراحة من باب الوقاية وخوف السمنة فلا تجوز له " لأنه غير محتاج لها، ويمكن له بالرياضة ونحوها الوقاية من السمنة.

٤. أن تحقق جراحة البدانة المصلحة المعتبرة شرعا، فالجراحة لمصلحة الجسد ودفع الضرر، فأن حصل منها إزالة السمنة وذهابها جازت. وأن انتفت هذه المصلحة أو ترتب على الجراحة الضرر المحض حرمت.

---

(٢٤٧) ونقله عنه الشوكاني في نيل الأوطار ٨/٢٠٥.

٥. أن لا يترتب على فعلها ضرر أكثر من ضرر السمنة وتوابعها، فالشريعة الإسلامية لا تجيز إزالة الضرر بمثله أو بما هو أشد منه، ولذا على الطبيب أن يقارن بين مفاسد الجراحة ومفاسد السمنة، فأن كأنت مفاسد الجراحة أكبر من مفاسد السمنة حرمت الجراحة. وعلى الطبيب أن يقارن بين الآثار السلبية المترتبة على جراحة البدانة، والآثار السلبية كبقاء السمنة ويقارن بينهما.

٦. أن تتوفر الأهلية في الطبيب الجراح ومساعديه والمركز الذي ستجرى فيه الجراحة. ويتم هذا الشرط بمعرفة مدى حذق ومهارة الطبيب في إجراء مثل هذه العمليات. وقد اشترط الفقهاء لعدم ضمان الطبيب أمرين الحذق والمهارة، وعدم جناية يده. بل لا يحل له مباشرة العلاج مع الجهل. يقول ابن مفلح: لا تحل له –أي للطبيب المباشرة مع جهله ولو أذن له [٢٤٨]. وقال ابن القيم: إذا تعاطى علم الطب وعمله ولم يتقدم له به معرفة فقد هجم بجهله على إتلاف الأنفس، وأقدم بالتهور على ما لم يعلمه اهـ [٢٤٩]. ويدخل في المتطبب الجاهل من لديه معرفة بفن من فنون الطب ثم يقدم على ممارسة جراحات البدانة: وكم سمعنا بطبيب عام أو طبيب أسنان ونحوهما ممن أقدم على جراحات البدانة طمعا في المكاسب المادية المغرية.

٧. أن يغلب على ظن الطبيب الجراح نجاح الجراحة، فتكون نسبة نجاحها أكبر من نسبة عدم نجاحها. قال العز بن عبد السلام [٢٥٠]: وإما ما لا يمكن تحصيل مصلحته إلا لإفساد بعضه فكقطع اليد المتآكلة حفظا للروح، إذا كأن الغالب السلامة فأنه يجوز

---

(٢٤٨) الآداب الشرعية ٢/٤٧٤.

(٢٤٩) زاد المعاد ٤/١٣٩

(٢٥٠) في كتابه قواعد الأحكام ٩٢/١.

قطعها اهـ. وقال البغوي [٢٥١] في شرح السنة: والعلاج إذا كأن فيه الخطر العظيم كأن محظورا اهـ.

٨. أن يأذن المريض أو وليه بفعل الجراحة، فإذا رفض السمين أو أهله إجراء مثل هذه الجراحات فلا يجوز للطبيب أن يجريها" لأنه لا يحق لأي أحد أن يتصرف في جسم أنسأن أخر بغير إذنه. قال الله تعالى: (وَلَا تَعْتَدُوا أن اللَّهَ لَا يُحِبُّ الْمُعْتَدِينَ) البقرة: ١٩٠، بل أن النبي صلى الله عليه وسلم حذر في خطبة حجة الوداع من الاعتداء على الأموال والأبدان، فقد جاء في حديث أبي بكرة رضى الله عنه "فأن دماءكم وأموالكم عليكم حرام كحرمة يومكم هذا، في شهركم هذا، في بلدكم هذا" [٢٥٢].

وقد اشترط الفقهاء إذن المريض لعلاجه، فأن لم يكن المريض بالغا عاقلا فلابد من إذن وليه، أو من له الولاية العامة كالحاكم.

٩. أن تتوفر عند الطبيب الشروط الطبية لجراحات البدانة في المريض بأن يكون مؤشر كتلة جسمه أكبر من ٤٠ أو يكون ٣٥، إلا أنه مصاب بمرض من أمراض السمنة.

١٠. أن يكون الطبيب الجراح امرأة، أن كأنت المريضة السمينة امرأة، فأن تعذر وجود امرأة أو وجدت امرأة لكنها غير حاذقة، جاز أن يجريها طبيب رجل لوجود الحاجة.

١١. أن يكون تكشف الرجل وخصوصا ما بين السرة والركبة، وتكشف المرأة، ونظر الطبيب إلى بدن المريض بقدر الحاجة والضرورة. [٢٥٣].

---

(٢٥١) ١٢/ ١٤٧.

(٢٥٢) أخرجه البخاري في صحيحه ١٧٦/٢ –واللفظ له –كتاب الحج –باب الخطبة أيام منى حديث ١٧٤١ ومسلم في صحيحه ٨٨٦/٢، كتاب الحج، باب حجة النبي صلى الله عليه وسلم، حديث ١٢١٨.

(٢٥٣) وقد استفدت عند كتابة الشروط السابقة من شروط الجراحة عموما التي ذكرها الشيخ الشنقيطي في كتابه أحكام الجراحة الطبية ص١٠٤–١٢٥و٥٧٤.

الخاتمة

الحمد لله الذي بنعمته تتم الصالحات، والصلاة والسلام على المبعوث رحمة للعالمين وعلى اله وصحبه أجمعين، أما بعد:

فقد خرجت من دراسة هذا الموضوع بنتائج من أهمها:

١. يراد بعلاج السمنة زوالها وعدم عودتها لا على المدى القريب ولا على المدى البعيد.

٢. أفضل طرق علاج السمنة هو النظام الغذائي الإسلامي " لأنه نظام حياة. وقد ثبت طبيا أن تقليل الطعام والاعتياد على ذلك هو العلاج الناجع للسمنة.

٣. يتمثل النظام الغذائي الإسلامي لعلاج السمنة في الأمور الثلاثة: تقليل الطعام والشراب، والالتزام بآداب الطعام والشراب، وعدم تناول الأطعمة الرديئة.

٤. يراد بآداب الطعام والشراب المحققة لعلاج السمنة: منها التسمية، والاجتماع على الطعام، وتصغير اللقم، والترسل في الأكل، ومضغ اللقمة والتمهل في بلعها، والشرب في ثلاثة أنفاس، ومص المائعات وعدم عبها.

٥. يراد بعدم تناول أطعمة رديئة في النظام الغذائي الإسلامي التعرف على خصائص الأغذية مع التقليل من الأطعمة قليلة القيمة عالية الطاقة والأطعمة ذات التركيبة المتنوعة.

٦. ثبتت فعالية الصيام الشرعي في علاج السمنة، ولذا فالسمين ومع صيامه الشرعي سيخف وزنه. ويقوى أثر الصيام في علاج السمنة بالاهتمام بالأمور الثلاثة السابقة.

٧. ممارسة الرياضة مع تناول الغذاء المتوازن من العلاج المستحب للسمنة.

٨. علاج السمنة بتغيير عادات السلوك الخاطئة على الاستحباب، وهو شبيه بالعلاج بآداب الطعام والشراب للسمنة.

٩. العلاج بالأعشاب والطب البديل على الإباحة، بشرط ثبوت فعالية العشبة في علاج السمنة وعدم الضرر منها. وثبوت ذلك أنما يتبين من خلال خبراء الطب البديل.

١٠. يحرم اتباع أنظمة ريجيم خاطئة " لما فيها من إفساد الصحة والإصابة بالأمراض.

١١. علاج السمنة بأنظمة الريجيم وأن كأنت أنظمة سليمة طريقة غير مجدية " لأنها علاجات مؤقتة، غير مجدية، ولذا فأقل أحوالها الكراهة.

١٢. أفضل أنظمة الريجيم التي توصل إليها المختصون هي السير مدى الحياة على نظام غذائي متوازن، يرتكز على الإكثار من الخضراوات والإقلال من المنتجات الحيوانية.

١٣. مراكز الحمية الغذائية الأهلية غير الحكومية المخصصة لعلاج السمنة هدر لمال السمين.

١٤. العلاج بالطريقة الصينية يشبه أنظمة الريجيم السليمة، فأقل أحواله الكراهة.

١٥. الأدوية المقننة التي ثبت عالميا فعاليتها في علاج السمنة مباحة بشرط أن تقع تحت الإشراف الطبي.

١٦. الأدوية والمواد والأجهزة الطبية والرياضية غير المقننة لا يجوز استخدامها لعلاج السمنة.

١٧. عمليات شفط الدهون وسيلة لعلاج السمنة الخفيفة، وحكمها الجواز أن كأنت علاجية، وأما أن كأنت لزيادة النحافة والرشاقة فلا تجوز.

١٨. جراحة البدانة وسيلة إجبارية لتقليل الطعام والشراب، وحكمها الجواز تحت شروط وضوابط معينة، هذا أن كأنت للعلاج والدواء. وأما أن كأنت للوقاية من السمنة أو لزيادة النحافة والرشاقة فلا تجوز.

فهرس المصادر والمراجع:

١. القران الكريم.

٢. إتحاف الخيرة المهرة بزوائد المسانيد العشرة للبوصيري الشافعي. (ت ٨٤٠هـ)، تحقيق دار المشكاة للبحث العلمي، الناشر دار الوطن بالرياض، الطبعة الأولى ١٤٢٠ هـ.

٣. أحكام الجراحة الطبية والآثار المترتبة عليها، لمحمد بن محمد المختار الشنقيطي، الناشر مكتب الصحابة، جدة.

٤. أحكام القرآن للجصاص (ت ٣٧٠ هـ) تحقيق محمد صادق القمحاوي، الناشر: دار إحياء التراث العربي، بيروت، طبعة ١٤٠٥هـ.

٥. الاختيار لتعليل المختار، من تأليف الموصلي الحنفي، تحقيق عبد الله المنشاوي، دار الحديث، القاهرة.

٦. الآداب الشرعية لابن مفلح (ت ٧٦٣ هـ)، تحقيق شعيب الأرناؤوط وعمر القيام، الناشر مؤسسة الرسالة، بيروت، الطبعة الثانية.

٧. إرواء الغليل في تخريج أحاديث منار السبيل لمحمد ناصر الدين الألباني، المكتب الإسلامي، بيروت، ودمشق، الطبعة الثانية ١٤٠٥هـ.

٨. الاستيعاب في معرفة الأصحاب لابن عبد البر أبي عمر يوسف بن عبد الله النمري القرطبي (ت ٤٦٣ هـ)، مطبوع بهامش الإصابة، دار صادر، بيروت، تصوير على الطبعة الأولى ١٣٢٨هـ.

٩. أسد الغابة في معرفة الصحابة لابن الأثير الجزري (ت٦٣٠هـ) المحقق علي محمد معوض وعادل أحمد عبد الموجود، الناشر دار الكتب العلمية، الطبعة الأولى.

١٠. الأشباه والنظائر للسبكي (ت ٧٧١ هـ)، الناشر دار الكتب العلمية.

١١. أسنى المطالب لأبي زكريا الأنصاري، الناشر دار الكتاب الإسلامي، القاهرة.

١٢. الأشباه والنظائر لابن نجيم (ت ٩٨٠ هـ)، الناشر: دار الكتب العلمية، بيروت –لبنان، الطبعة الأولى ١٤١٩هـ.

١٣. الأشباه والنظائر للسيوطي (ت ٩١١هـ) الناشر دار الكتب العلمية، الطبعة الأولى ١٤١١هـ.

١٤. الإصابة في تمييز الصحابة لابن حجر (ت ٨٥٢ هـ)، تحقيق طه محمد الزيني، الناشر مكتبة ابن تيمية القاهرة، ١٤١١هـ.

١٥. الأصل الجامع لإيضاح الدرر المنظومة في سلك جمع الجوامع للسيناوني المالكي (ت ١٣٤٧هـ)، الناشر مطبعة النهضة، تونس، الطبعة الأولى ١٩٢٨هـ.

١٦. الأعلام لخير الدين بن محمد الزركلي الدمشقي (ت ١٣٩٦هـ)، الناشر دار العلم للملايين، الطبعة الخامسة عشرة ٢٠٠٢ م.

١٧. البحر الرائق لابن نجيم الحنفي (ت ٩٧٠ هـ)، دار المعرفة، بيروت.

١٨. البداية والنهاية لابن كثير (ت ٧٧٤ هـ) تحقيق عبد الله بن عبد المحسن التركي بالتعاون مع مركز البحوث بدار هجر، الناشر دار هجر، مصر، الطبعة الأولى ١٤١٩هـ.

١٩. بلغة السالك لأقرب المسالك لأحمد الصاوي المالكي، دار المعرفة، بيروت، ١٤٠٩هـ.

٢٠. التحبير شرح التحرير في أصول الفقه للمرداوي ت٨٨٥ هـ، تحقيق د. عبد الرحمن الجبرين ود. عوض القرني ود. أحمد السراح، الناشر: مكتبة الرشد، الرياض، الطبعة الأولى، ١٤٢١هـ.

٢١. تذكرة الحفاظ للذهبي (ت ٧٤٨ هـ) الناشر دار الكتب العلمية بيروت، لبنان، الطبعة الأولى ١٤١٩هـ.

٢٢. الثقات لمحمد بن حيان (ت ٣٥٤ هـ)، طبع بإعانة وزارة المعارف للحكومة العالية الهندية، الناشر دائرة المعارف العثمانية بحيدر آباد، الهند، الطبعة الأولى ١٣٩٣هـ.

٢٣. التفريع لابن الجلاب أبي القاسم عبيد الله بن الحسين بن الحسن (ت ٣٧٨ هـ) تحقيق د. حسين الدهماني، دار الغرب الإسلامي.

٢٤. الثمر الداني في تقريب المعاني، تأليف صالح عبد السميع الآبي، الناشر دار المعرفة، بيروت.

٢٥. الجامع لأحكام القرآن لمحمد بن أحمد الأنصاري القرطبي، دار الكاتب العربي، القاهرة، الطبعة الثالثة ١٣٨٧هـ-١٩٦٧م.

٢٦. جامع العلوم والحكم لابن رجب (ت ٧٩٥ هـ)، تحقيق طارق بن عوض الله، الناشر دار ابن الجوزي، الطبعة الثامنة، ١٤٢٠هـ.

٢٧. الجرح والتعديل للرازي ابن حاتم ت ٣٢٧ هـ، نشر طبعة مجلس دائرة المعارف العثمانية -حيدر أباد، الهند، دار إحياء التراث العربي، بيروت، الطبعة الأولي ١٢٧١ هـ.

٢٨. حاشية ابن عابدين (رد المحتار على الدر المختار) لابن عابدين محمد أمين مع تكملته قرة عيون الأخيار لنجل المؤلف، دار إحياء التراث العربي، بيروت.

٢٩. حاشية ابن قاسم على الروض المربع لعبد الرحمن بن محمد بن قاسم العاصمي النجدي (ت ١٣٩٢هـ) طباعة ورثة عبد الرحمن بن قاسم، الطبعة العاشرة ١٤٢٥هـ

٣٠. حاشية كتاب التوحيد، لعبد الرحمن بن قاسم (ت١٣٩٢هـ)، الطبعة الخامسة ١٤٢٤هـ

٣١. خمسمئة سؤال وجواب. إعداد ليلى سعيد وهالة سعيد، المؤسسة اللبنانية العربية، بيروت.

٣٢. الدرر الكامنة في أعيان المئة الثامنة لابن حجر العسقلاني أحمد بن علي (ت ٨٥٢ هـ) تحقيق محمد عبد المعيد ضأن، الناشر دائرة المعارف العثمانية –حيدر أباد/ الهند الطبعة الثانية ١٣٩٢هـ.

٣٣. الديباج المذهب في معرفة أعيان من ذهب لابن فرحون اليعمري (ت ٧٩٩ هـ) الناشر: دار الكتب العلمية، بيروت.

٣٤. روضة الطالبين وعمدة المفتين لأبي زكريا محيي الدين بن شرف النووي (ت ٦٧٦ هـ)، إشراف زهير الشاويش، المكتب الإسلامي، بيروت –لبنان، الطبعة الثالثة، ١٤١٢هـ.

٣٥. الريجيم الكيميائي والريجيم الصحي –نظام الحمية الطبيعية بدون حرمان –للطبيب الصيدلاني أحمد توفيق، الناشر: مكتبة الجامعة الأهلية، أبو ظبي.

٣٦. زاد المعاد في هدي خير العباد، لابن القيم (ت٧٥١ هـ)، الناشر دار الفكر، القاهرة.

٣٧. الزواجر عن اقتراف الكبائر لابن حجر الهيثمي (ت ٩٧٤ هـ) الناشر: دار الفكر، الطبعة الأولى.

٣٨. سنن أبي داود لأبي داود سليمان بن الأشعث السجستاني الأزدي (ت٢٧٥ هـ)، مكتبة الرياض الحديثة، الرياض

٣٩. سنن ابن ماجه لمحمد بن يزيد القزويني (ت٢٧٥ هـ)، تحقيق محمد فؤاد عبد الباقي، دار الحديث، القاهرة.

٤٠. سنن الترمذي لأبي عيسى محمد بن عيسى بن سورة الترمذي (ت ٢٩٧ هـ)، تحقيق احمد محمد شاكر، دار الكتب العلمية، بيروت — لبنان

٤١. السنن الكبرى للنسائي (ت ٣٠٣ هـ) تحقيق حسن عبد المنعم شلبي، الناشر مؤسسة الرسالة، بيروت، الطبعة الأولى ١٤٢١هـ.

٤٢. سنن النسائي لأحمد بن شعيب النسائي (ت ٣٠٣ هـ)، تحقيق: مكتب تحقيق التراث الإسلامي، دار المعرفة، بيروت -لبنان.

٤٣. شذرات الذهب في أخبار من ذهب لابن العماد أبي الفلاح عبد الحي ابن العماد الحنبلي (ت ١٠٨٩هـ)، دار الكتب العلمية، بيروت -لبنان.

٤٤. السنن الكبرى للبيهقي أبي بكر احمد بن الحسين بن علي بن موسى الخسر وجردي الخراساني (ت ٤٥٨هـ)، تحقيق محمد عبد القادر عطا، دار الكتب العلمية، بيروت، الطبعة الثالثة ١٤٢٤هـ

٤٥. سير أعلام النبلاء لمحمد بن أحمد بن عثمان الذهبي (ت٧٤٨هـ)، تحقيق شعيب الأرناؤوط، الناشر: مؤسسة الرسالة، بيروت -لبنان، الطبعة الثامنة ،١٤١٢هـ.

٤٦. الشرح الممتع على زاد المستقنع لمحمد بن صالح العثيمين تحقيق الدكتور سليمان أبا الخيل والدكتور خالد المشيقح، مؤسسة أشام، الرياض، الطبعة الثانية ١٤١٦هـ.

٤٧. شرح النووي على صحيح مسلم لأبي زكريا محيي الدين بن شرف النووي (٦٧٦ هـ)، الناشر دار الريان للتراث، مصر.

٤٨. صحيح البخاري لمحمد بن إسماعيل البخاري (ت ٢٥٦ هـ)، المكتبة الإسلامية، إستانبول -تركيا.

٤٩. صحيح البخاري، تحقيق محمد زهير الناصر، الناشر دار طوق النجاة.

٥٠. صحيح سنن أبي داود والترمذي والنسائي وابن ماجه والترغيب والترهيب، لمحمد ناصر الدين الألباني (ت ١٤٢٠هـ)، مكتبة المعارف، الرياض.

٥١. صحيح مسلم لمسلم بن الحجاج القشيري النيسابوري (ت ٢٦١هـ)، تحقيق محمد فؤاد عبد الباقي رئاسة إدارات البحوث العلمية والإفتاء، المملكة العربية السعودية ،١٤٠٠هـ.

٥٢. الطب النبوي (جزء من كتاب زاد المعاد لابن القيم)، لابن القيم (ت ٧٥١ هـ) الناشر: دار الهلال، بيروت.

٥٣. طبقات الشافعية الكبرى للسبكي، لتاج الدين عبد الوهاب بن تقي الدين (ت ٧٧١ هـ)، تحقيق د. محمود محمد الطناجي، ود. عبد الفتاح محمد الحلو الناشر: هجر، الطبعة الثانية ١٤١٣هـ.

٥٤. عمدة القاري شرح صحيح البخاري لمحمود بن أحمد العيني (ت٨٥٥هـ). دار الفكر.

٥٥. عون المعبود شرح سنن أبي داود لأبي الطيب محمد شمس الحق أبادي (ت ١٣٢٩ هـ)، الناشر مكتبة المعارف، الرياض.

٥٦. غرائب التفسير وعجائب التأويل للكرماني المعروف بتاج القراء (ت٥٠٥هـ) الناشر دار القبلة للثقافة الإسلامية، جدة، ومؤسسة علوم القرآن -بيروت.

٥٧. الفتاوى الهندية وبهامشه الفتاوى الخانية، تأليف نظام ومجموعة علماء الهند، دار إحياء التراث العربي، بيروت.

٥٨. فتح الباري بشرح صحيح البخاري لأحمد بن علي بن حجر العسقلاني، تحقيق محب الدين الخطيب، المكتبة السلفية، القاهرة، الطبعة الرابعة.

٥٩. الفواكه الدواني لابن غنيم النفراوي المالكي (ت ١١٢٠ هـ)، الناشر: دار المعرفة، بيروت.

٦٠. القاموس المحيط للفيروز أبادي (ت ٨١٧ هـ)، تحقيق مكتب تحقيق التراث في مؤسسة الرسالة، بيروت.

٦١. كشاف القناع عن متن الإقناع للبهوتي الحنبلي (ت ١٠٥١هـ) تحقيق وزارة العدل، السعودية.

٦٢. لسان العرب لابن منظور الأفريقي المصري، دار الفكر، ودار صادر، بيروت.

٦٣. مجمع الأنهر في شرح ملتقى الأبحر لعبد الله بن الشيخ محمد بن سليمان المعروف بداماد أفندي. وبهامشه الدر المنتقى شرح ملتقى الأبحر، الناشر: دار إحياء التراث العربي، بيروت.

٦٤. مجموع فتاوى ابن تيمية، جمع وترتيب عبد الرحمن بن قاسم وساعده ابنه محمد، وزارة الشؤون الإسلامية بالمملكة العربية السعودية، طباعة مجمع الملك فهد ١٤١٦هـ

٦٥. مجمع الزوائد ومنبع الفوائد للهيثمي (ت ٨٠٧ هـ)، تحقيق حسام الدين القدسي، الناشر مكتبة القدسي، القاهرة.

٦٦. المحلى لابن حزم أبي محمد علي بن أحمد بن سعيد بن حزم الأندلسي، تحقيق عبد الغفار سليمان البنداري، دار الكتب العلمية، بيروت.

٦٧. مختصر سنن أبي داود للمنذري، تحقيق محمد حامد الفقي دار المعرفة، بيروت.

٦٨. مختصر الشمائل المحمدية للترمذي (ت ٢٧٩ هـ)، اختصار وتحقيق الألباني، مكتبة المعارف، الرياض

٦٩. المدخل إلى السنن الكبرى للبيهقي (ت ٤٥٨ هـ)، تحقيق د. محمد ضياء الرحمن الأعظمي، الناشر دار الخلفاء للكتاب الإسلامي -الكويت. المستدرك على الصحيحين للحاكم النيسابوري (ت٤٠٥هـ)، الناشر: دار الفكر، بيروت ١٣٩٨هـ

٧٠. مسند أبي يعلى، (ت ٣٠٧ هـ)، تحقيق: حسين سليم أسد، نشر دار المأمون للتراث -دمشق، الطبعة الأولى ١٤٠٤ هـ.

٧١. مسند البزار (البحر الزخار) للبزار (ت ٢٩٢ هـ)، تحقيق محفوظ الرحمن زين الله، وعادل بن سعد، الناشر مكتبة العلوم والحكم، المدينة.

٧٢. مسند الشاميين لسليمان أحمد الشامي (ت ٣٦٠ هـ)، تحقيق: حمدي بن عبد المجيد السلفي، مؤسسة الرسالة، بيروت، الطبعة الأولى ١٤٠٥هـ.

٧٣. المصباح المنير لأحمد بن محمد الفيومي الحموي (ت ٧٧٠ هـ)، دار الغد الجديد، القاهرة، الطبعة الأولى.

٧٤. مطالب أولي النهى في شرح غاية المنتهى، تأليف مصطفى السيوطي الرحيباني، الطبعة الثانية ١٤١٥هـ.

٧٥. معالم التنزيل في تفسير القرآن، تفسير البغوي، تحقيق عبد الرزاق المهدي، الناشر دار إحياء التراث العربي –بيروت الطبعة الأولى ١٤٢٠ هـ

٧٦. مدارج السالكين بين منازل إياك نعبد وأياك نستعين لابن قيم الجوزية (ت٧٥١ هـ)، المحقق محمد المعتصم بالله البغدادي، الناشر دار الكتاب العربي الطبعة الثالثة ١٤١٦ هـ.

٧٧. معالم السنن شرح سنن أبي داود للخطابي البستي (ت ٣٨٨ هـ) الناشر: دار الكتب العلمية، بيروت.

٧٨. المعجم الأوسط للطبراني (ت٣٦٠ هـ) المحقق طارق بن عوض الله الحسيني الناشر دار الحرمين –القاهرة.

٧٩. المعجم الكبير للطبراني (ت٣٦٠ هـ)، تحقيق حمدي عبد المجيد السلفي الناشر: مكتبة ابن تيمية –القاهرة، الطبعة الثانية.

٨٠. معجم المؤلفين لعمر كحالة (ت ١٤٠٨هـ)، الناشر مكتبة المثنى –بيروت ودار إحياء التراث العربي –بيروت.

٨١. معرفة الصحابة لأبي نعيم الأصهباني (ت ٤٣٠ هـ)، تحقيق عادل بن يوسف العزازي، الناشر دار الوطن للنشر، الرياض، الطبعة الأولى ١٤١٩هـ.

٨٢. المعونة على مذهب عالم المدينة، تأليف القاضي عبد الوهاب البغدادي، تحقيق حميش عبد الحق، الناشر: مكتبة نزار مصطفى الباز، الرياض، مكة المكرمة.

٨٣. مغني المحتاج إلى معرفة معاني ألفاظ المنهاج لمحمد الخطيب الشربيني على متن منهاج الطالبين، دار الفكر.

٨٤. المغني للموفق ابن قدامة تحقيق د. عبد الله التركي ود. عبد الفتاح محمد الحلو، مؤسسة هجر، القاهرة

٨٥. المفهم لما أشكل من تلخيص كتاب مسلم، لأبي العباس القرطبي (ت ٦٥٦ هـ) وتحقيق محيي الدين مستو وجماعة، الناشر دار ابن كثير ودار الكلم الطيب، دمشق وبيروت.

٨٦. المقنع لموفق الدين ابن قدامة (ت ٦٢٠هـ).

٨٧. المقدمات الممهدات لأبي الوليد ابن رشد القرطبي (ت٥٢٠ هـ)، الناشر: دار الغرب الإسلامي الطبعة الأولى ١٤٠٨-١٩٨٨.

٨٨. الشرح الكبير لشمس الدين أبي الفرج ابن قدامة (ت ٦٨٢ هـ).

٨٩. الأنصاف في معرفة الراجح من الخلاف للمرداوي علي بن سليمان (ت٨٨٥ هـ) تحقيق د. عبد الله التركي، دار هجر، مصر

٩٠. منتدى البدانة للطبيب سلطان التمياط استشاري جراحة المناظير والبدانة المفرطة، مكتبة الملك فهد، الرياض، الطبعة الأولى ١٤٣١هـ.

٩١. المنثور في القواعد الفقهية للزركشي (٧٩٤ هـ)، الناشر وزارة الأوقاف الكويتية، الطبعة الثانية ١٤٠٥هـ.

٩٢. نيل الأوطار من أحاديث سيد الأخيار شرح منتقى الأخبار للشوكاني محمد بن علي (ت١٢٥٥هـ)، دار الريان للتراث، دار الحديث، القاهرة.

٩٣. وفيات الأعيان في أنباء أبناء الزمان لابن خلكان أحمد بن محمد (ت٦٨١ هـ) تحقيق د. إحسان عباس، دار صادر–بيروت.

فهرس المحتويات